ظاهرة النوّم في القرآن والسُنّة

د. وليد محمد عبد العزيز الحمد (*)

(*) أستاذ مساعد في قسم الدراسات الإسلامية، كلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، دولة الكويت.

ملخص البحث:

النوم: آية من آيات الله في خلقه، وصفة أساسية من صفات الإنسان، وضرورة من ضرورات حياته، فكل إنسان ينام، ويقضي جزءاً كبيراً من حياته نائماً، لا يشذ عن ذلك أحد، حتى الأنبياء والرسل، ولم لا، وهو سنة الله في خلقه، وآية من آياته سبحانه وتعالى.

ويظل النوم لغزاً محيراً، وتحدياً باقياً أمام العقل البشري، وكلما استمر البحث وأعمل الفكر زادت علامات التعجب والاستفهام، ويظل البحث في سر النوم وكنهه وما يلازمه من علامات جسدية وظواهر ورؤى بحثاً وصفياً، لا يرقى إلى إظهار الحقيقة، إذ أن كل ذلك بحث في ما لا تدركه الحواس، ولا تحيط به الأفهام، ويكفينا أن نؤمن بأن النوم آية من آيات الخالق، وأن الروح آية من آيات الخالق، وسر من أسراره، وأمر من أموره عز وجل.

ونظراً لأهمية ذلك جاء هذا البحث، ليكون لبنة تسهم في الموضوع وتوضح صورته، وذلك من خلال ستة مباحث.

تناول المبحث الأول مفهوم النوم ومعناه اللغوي والاصطلاحي والألفاظ المرادفة له مع التفرقة بينها.

وكان الحديث في المبحث الثاني عن قوله تعالى: ﴿لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾، وتناول تفسير الآية الكريمة، مع توضيح الفرق بين السِّنة والنوم، والتأكيد على أن نفي السِّنة والنوم عن الله يتضمن إثبات العلم والقيومية، وإثبات استحالة اتصاف الله بالنوم. مع ذكر فوائد في رحاب تفسير الآية.

وطاف البحث – في المبحث الثالث – حول النوم كظاهرة حيوية من خلال الحديث عن حقائق النوم، والعمليات التي تتم داخل جسم الإنسان أثناء النوم، والنظريات التي فسرت النوم وغير ذلك.

أما المبحث الرابع فقد تناول قصة أصحاب الكهف، مع توضيح ما كان في نومهم والضرب على آذانهم من إعجاز علمي.

وكان المبحث الخامس بعنوان النوم والموت، وفيه كان الحديث حول الفرق بين الموت والنوم من خلال قول الله تعالى: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا وَٱلَّتِي لَمۡ تَمُتۡ فِي مَنَامِهَاۖ فَيُمۡسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيۡهَا ٱلۡمَوۡتَ وَيُرۡسِلُ ٱلۡأُخۡرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [سورة الزمر: ٤٢].

ثم أشرنا إلى بعض الأحكام الشرعية المتعلقة بالنوم، كالمسؤولية والتكليف، وحكم النوم في المسجد، وآداب الاستئذان وغيرها.

وصلى اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد.

فقد خلق الله تعالى الإنسان، ومنحه الليل والنهار، وذكر الله تعالى أن من الأدلة الدالة على قدرته وعظمته: منام الإنسان بالليل والنهار، لينشط ويعمل في النهار، وينام ويستريح في الليل، يقول تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾﴾(١).

فالنوم آية من آيات الله في خلقه، وصفة أساسية من صفات الإنسان، وضرورة من ضرورات حياته، فكل إنسان ينام، ويقضي جزءاً كبيراً من حياته نائماً، لا يشذ عن ذلك أحد، حتى الأنبياء والرسل، ولم ولا ؟ وهو سنة الله في خلقه، وآية من آياته سبحانه وتعالى.

ويظل النوم لغزاً محيراً، وتحدياً باقياً أمام العقل البشري، وكلما استمر البحث في سر النوم وأعمل الفكر فيه زادت علامات التعجب والاستفهام، ويظل البحث في النوم وكنهه وما يلازمه من علامات جسدية وظواهر ورؤى - بحثاً وصفياً، لا يرقى إلى إظهار الحقيقة، إذ أن كل ذلك بحث فيما لا تدركه الحواس، ولا تحيط به الأفهام، ويكفينا أن نؤمن بأن النوم آية من آيات الخالق، وأن الروح آية من آيات الخالق، وسر من أسراره، وأمر من أموره عز وجل.

ونظراً لأهمية هذا الموضوع حاولنا أن يكون لنا لبنة تسهم في جلائه وتوضيح صورته.

منهج الدراسة:

بدأت باختيار موضوع محدد هو "ظاهرة النوم في القرآن والسنة"، ثم قمت بجمع المادة العلمية والأصول الأولى والمعلومات من مصادرها مع العيش

---

(١) سورة الروم، الآية رقم: ٢٣.

في جو النص لمحاولة فهمه على أفضل نحو ممكن، وقد حاولت مراعاة أصول البحث العلمي – قدر الإمكان –.

وحرصت على أن تعتمد الدراسة – في أحيان كثيرة– على النصوص الأصلية التي تستنبط منها النتائج والأحكام الصحيحة؛ وقد التزمت في بحثي بالجمع بين التحقيق ودقة النظر وسهولة العرض ووضوح الأفكار ويسر العبارات والاهتمام بالنقد العلمي الذي لا يتأثر بعاطفة أو هوى، ولا يخضع لرأي أحد من السابقين، بل يلتزم بالموضوعية، وينبثق من النصوص الأصلية.

وبالإضافة إلى المنهج الوصفي فقد استفدت من المنهج التركيبي في ضم العناصر المتناثرة في إطار موضوع واحد يجمع بينها. وباختصار كان منهجي في البحث هو المنهج العلمي الوصفي التركيبي.

وقد اقتضت الدراسة أن يأتي البحث في ستة مباحث كما يلي:

المبحث الأول: معنى النوم لغةً واصطلاحًا:

ونتناول فيه مفهوم النوم، ومعناه اللغوي والاصطلاحي، والألفاظ المرادفة له، مع التفرقة بينها.

المبحث الثاني: لا تأخذه سِنة ولا نوم:

ويتناول تفسير الآية الكريمة، مع توضيح الفرق بين السِّنة والنوم، والتأكيد على أن نفي السِّنة والنوم عن الله يتضمن إثبات العلم والقيومية، وإثبات استحالة اتصاف الله بالنوم عقليًّا، مع ذكر فوائد في رحاب تفسير الآية.

المبحث الثالث: النوم كظاهرة حيوية:

ونطوف في هذا المبحث حول حقائق النوم، والعمليات التي تتم داخل جسم الإنسان أثناء النوم، والنظريات التي فسرت النوم وغير ذلك.

المبحث الرابع: نوم أصحاب الكهف:

ونشير في هذا المبحث إلى قصة أصحاب الكهف مع توضيح ما كان في نومهم والضرب على آذانهم من إعجاز علمي.

المبحث الخامس: النوم والموت:

وتناول الآية القرآنية: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِى لَمْ تَمُتْ فِى مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ ٱلَّتِى قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ﴾(١)، وما ورد حول هذه الآية من الفرق بين الموت والنوم.

المبحث السادس: النوم وأحكام شرعية:

ونتناول في هذا المبحث بعض الأحكام الشرعية المتعلقة بالنوم كالمسؤولية والتكليف، وحكم النوم في المسجد، وآداب الاستئذان وغيرها.

الخاتمة: وفيها نذكر أهم ما تم التوصل إليه من نتائج وتوصيات.

وأرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في تناولنا المتواضع لهذا الموضوع، وما كان فيه من جهد فمن الله سبحانه فله الحمد والشكر، ثم بفضل توجيهات ونصائح أساتذة كرام جزاهم الله خيراً، وما كان فيه من نقص وتقصير فمن نفسي، وأرجو أن يحظى بالرضا والقبول.

وصلى اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

---

(١) سورة الزمر، الآية رقم: ٤٢.

المبحث الأول

معنى النوم لغةً واصطلاحًا

المعنى اللغوي للنوم:

بداية نتحدث عن المعنى اللغوي للنوم وما يرادفه من كلمات، كما ورد في معاجم اللغة، وذلك على النحو التالي:

النوم: مصدر من الفعل نَامَ يَنَامُ نَوْماً ونِياماً وَمَنَامًا. وهو نائِمٌ ونَؤُومٌ ونُوَمَةٌ، وامرأةٌ نَؤومٌ ونائِمَةٌ. وَالْجَمْعُ نِيامٌ ونُوَّمٌ ونُيَّمٌ ونِيَّمٌ ونُوَّامٌ ونُيَّامٌ ونَوْمٌ، أو هو اسمُ جمع.

ورَجُلٌ نُوَمَةٌ ونَوِيْمٌ ونَوْمَانُ: كَثِيرُ النَّوْمِ، وامْرَأَةٌ نَوْمى، وقَوْمٌ نِيَامٌ ونُوَّمٌ ونُيَّمٌ. واسْتَنَامَ: أي تَنَاوَمَ شَهْوَةً للنَّوْمِ.

ويقال: يا نَوْمانُ، للكثير النوم، ولا تقل رجل نَوْمانُ، لأنه يختص بالنداء(١).

والمنَام: مَرْكَض النومِ في العين، وأصل هذه الكلمةِ السكونُ(٢).

والمَنامُ والمَنامةُ موضع النوم، وفي التنزيل العزيز: ﴿إِذۡ يُرِيكَهُمُ ٱللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلٗاۖ﴾(٣).

وقيل هو هنا العَينُ لأَن النَّوْم هنالك يكون.

وقال الليث: أي في عينِك.

وقال الزجاج: روي عن الحسن أَن معناها في عينك التي تَنامُ بها.

قال: وكثير من أهل النحو ذهبوا إلى هذا، ومعناه عندهم: إذْ يُرِيكَهم اللهُ في موضع منامك، أي في عينِك، ثم حذف الموضعَ، وأَقام المَنامَ مُقامَه. قال:

---

(١) محمد بن يعقوب الفيروزآبادي: القاموس المحيط، جـ ٣ ص ٢٨٩.

(٢) محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري: لسان العرب، دار صادر - بيروت، جـ١٢ ص ٥٩٥.

(٣) سورة الأنفال، الآية رقم: ٤٣.

وهذا مذهبٌ حسن، ولكن قد جاء في التفسير أن النبي صلى الله عليه وسلم رآهم في النوم قليلاً، وقَصَّ الرُّؤْيا على أصحابه، ... قال: وهذا المذهبُ أَسْوَغ في العربية؛ لأنه قد جاء ﴿وَإِذْ يُرِيكُمُوهُمْ إِذِ ٱلْتَقَيْتُمْ فِىٓ أَعْيُنِكُمْ قَلِيلًا وَيُقَلِّلُكُمْ فِىٓ أَعْيُنِهِمْ﴾(١)، فدل بها أَنَّ هذه رؤْية الالتقاء، وأن تلك رؤْية النَّوْم(٢).

المعنى الاصطلاحي للنوم:

قال الأصفهاني: وفُسِّرَ النوم على أوجه، كلها صحيح، بنظرات مختلفة، قيل: هو استرخاء أعصاب الدماغ برطوبات البخار الصاعد إليه، وقيل هو أن يتوفى الله النفس من غير موت، قال: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ﴾ الآية، وقيل النوم موت خفيف، والموت نوم ثقيل(٣).

وقال الجرجاني في التعريفات: النوم حالة طبيعية، تتعطل معها القوى بسبب ترقي البخارات إلى الدماغ(٤). وهذا التعريف هو نفس التعريف الذي أورده المناوي في كتابه [التوقيف على مهمات التعاريف]، حيث قال: النوم حالة طبيعية، تتعطل معها القوى، تسير في البخار إلى الدماغ(٥).

وجاء في القاموس الفقهي تعريف النوم: بأنه حالة طبيعية، تتعطل معها القوى بسبب ترقي البخارات إلى الدماغ(٦).

وجاء في المصباح المنير: النوم غشية ثقيلة تهجم على القلب، فتقطعه عن

---

(١) سورة الأنفال، الآية رقم: ٤٤.

(٢) ابن منظور: لسان العرب، مرجع سابق، جـ ١٢ ص ٥٩٥.

(٣) غريب القرآن للأصفهاني جـ ١، ص: ٥١٠.

(٤) أبو الحسن علي بن محمد بن علي الجرجاني: التعريفات، طبعة مصطفى البابي الحلبي – القاهرة، ١٣٥٧هـ – ١٩٣٨م، ص: ٢٢٢.

(٥) محمد عبد الرؤوف المناوي: التوقيف على مهمات التعاريف، تحقيق: د. محمد رضوان، دار الفكر المعاصر، دار الفكر – بيروت، دمشق، ١٤١٠هـ، جـ١، ص: ٧١٣.

(٦) سعدي أبو جيب: القاموس الفقهي لغة واصطلاحا، دار الفكر دمشق – سورية، ط٢ ١٤٠٨هـ – ١٩٨٨م

المعرفة بالأشياء، ولهذا قيل: هو آفة؛ لأن النوم أخو الموت، وقيل: الموت مزيل للقوة والعقل(١).

ويعرف النوم صاحب التحرير والتنوير، فيقول: "والنوم معروف، وهو فتور يعتري أعصَاب الدماغ، من تعب أعمال الأعصاب من تصاعد الأبخرة البدنية الناشئة عن الهضم والعملِ العصبي، فيشتدّ عند مغيب الشمس ومجيء الظُلمة، فيطلب الدمَاغ والجهاز العصبي الذي يدبّره الدمَاغ استراحةً طبيعية، فيغيب الحِسّ شيئاً فشيئاً، وتثقل حركة الأعضاء، ثم يغيب الحسّ إلى أن تسترجع الأعصاب نشاطها، فتكون اليقظة"(٢). فالنوم هو: السكن والراحة بعد التعب والعناء، وهو الهدوء والطمأنينة.

وقد ذكر النوم في القرآن الكريم بأكثر من اسم لكل منها دلالته وإيحاءاته الخاصة؛ حيث يشمل كل ما هو نوم، ولا يشمل السِّنة، فهناك النعاس، وهو النوم غير العميق، الذي لا تعكر صفوه أحلام أو رؤى، يقول تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ﴾(٣). وهناك السبات، وهو: النوم العميق الذي يقارب الغيبوبة. ثم هناك المنام ﴿إِذْ يُرِيكَهُمُ ٱللَّهُ فِى مَنَامِكَ قَلِيلًا﴾(٤). وكذلك ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ ٱلسَّعْىَ قَالَ يَٰبُنَىَّ إِنِّىٓ أَرَىٰ فِى ٱلْمَنَامِ أَنِّىٓ أَذْبَحُكَ فَٱنظُرْ مَاذَا تَرَىٰ﴾(٥)، وهو الجزء من النوم، أو النوم الذي تظهر خلاله الرؤى والأحلام، ويتم فيه استقبال الوحي بالأمر من الله.

أما الرقاد فقد أطلق على حالتين: الأولى: حالة الفتية الذين أووا إلى الكهف، حيث يقول عنهم الحق تبارك وتعالى: ﴿وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ

---

(١) أحمد بن محمد بن علي المقري الفيومي: المصباح المنير، المكتبة العلمية – بيروت، جـ ١٠ ص ٥٣.

(٢) محمد الطاهر بن عاشور: التحرير والتنوير، دار سحنون للنشر والتوزيع، تونس، دت،، جـ ٢ ص ٤٢٩.

(٣) سورة الأنفال، الآية رقم: ١١.

(٤) سورة الأنفال، الآية رقم: ٤٣ .

(٥) سورة الصافات، الآية رقم: ١٠٢.

وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ ۖ وَكَلْبُهُم بَٰسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِٱلْوَصِيدِ ۚ﴾(١). والثانية: هي وصف لحال البشر بعد موتهم، حيث يقول الحق سبحانه: ﴿وَنُفِخَ فِى ٱلصُّورِ فَإِذَا هُم مِّنَ ٱلْأَجْدَاثِ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يَنسِلُونَ (٥١) قَالُوا۟ يَٰوَيْلَنَا مَنۢ بَعَثَنَا مِن مَّرْقَدِنَا ۜ﴾(٢) فحالة الرقود وصف لحالة الجسد النائم ووضعه الممدد على الأرض.

ولكن رقود الفتية في الكهف يختلف عن رقود الموتى في الأجداث، فالكهف مرقد للنائمين، والأجداث مرقد للموتى، حيث لا حراك فيهم؛ ولذلك تبرز الحركة الموحية للفتية الرقود في الكهف كآية من آيات الله، لها دلائلها القيمة ﴿وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ﴾. أ.هـ(٣).

وجاء في المصباح المنير: أول النوم: النعاس، وهو: أن يحتاج الإنسان إلى النوم، ثم الوسن، وهو: ثقل النعاس، ثم الترنيق، وهو: مخالطة النعاس للعين، ثم الكرى والغمض، وهو: أن يكون الإنسان بين النائم واليقظان، ثم العفق، وهو: النوم وأنت تسمع كلام القوم، ثم الهجود والهجوع(٤).

وقد تناول الثعالبي في كتابه فقه اللغة ترتيب النوم، فقال واصفا درجاته: "أول النوم النعاس، وهو: أن يحتاج الإنسان إلى النوم، ثم الوسن، وهو: ثقل النعاس، ثم الترنيق، وهو: مخالطة النعاس العين، ثم الكرى والغمض، وهو أن يكون الإنسان بين النائم واليقظان، ثم التغفيق، وهو: النوم وأنت تسمع كلام القوم، ثم الإغفاء، وهو: النوم الخفيف، ثم التهويم والغرار والتهجاع، وهو: النوم القليل، ثم الرقاد، وهو: النوم الطويل، ثم الهجود والهجوع والهبوغ، وهو: النوم الغرق، ثم التسبيخ، وهو: أشد النوم"(٥)

---

(١) سورة الكهف، الآية رقم: ١٨.

(٢) سورة يس، الآيتان رقم: ٥١ – ٥٢.

(٣) د. عبد الباسط محمد سيد: النوم كظاهرة حيوية، .www.gsund.schlalfstoerungen.htm

(٤) الفيومي: المصباح المنير، مرجع سابق، جـ ٩ ص ٣٧٠.

(٥) الثعالبي: فقه اللغة، جـ ١ ص: ٣٧.

المبحث الثاني

لا تأخذه سِنة ولا نوم

ورد في آية الكرسي وصف الله تعالى بأنه قيوم بأمر الخلق والعباد، لا يغفل عن دقيق ولا جليل، ولا يقهره شيء ولا يغلبه، وقد تضمنت الآية نفي السِّنة والنوم عن الله تعالى، إذ النعاس والنوم من صفات النقص، والله تعالى منزه عن النقص، متصف بالكمال المطلق.

وجملة ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾(١) برهان وتأكيد على الجملة قبلها، إذ من ينعس وينام لا يتأتى له القيومية على الخلائق، ولا يسعها حفظاً ورزقاً وتدبيراً.

الفرق بين السِّنة والنوم:

هناك فَرْق بين السِّنة وبين النوم، يقول تعالى: ﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾. فقد فرّق الله سبحانه وتعالى بينهما.

فأما السِّنة فهي ما يعتري الإنسان للحظة وجيزة من غياب عن الواقع المحسوس حوله، ولكنه يعود لوعيه الكامل بسرعة دون أن يستغرق في النوم، وأحياناً يحدث ذلك وهو جالس أو واقف على قدميه، دون أن يسقط على الأرض، وهي لحظة قصيرة جدّاً، لا مجال خلالها لحدوث أحلام، أو لما يحدث أثناء النوم من تغيرات في أنشطة أعضاء الجسم وأجهزته.

يقول صاحب جمهرة اللغة: الوَسَن اختلاط النوم بالعين قبل استحكامه، وهي السِّنَة، وقد فصل الله تعالى بين السِّنَة والنوم فقال: ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾. أ.هـ(٢)

---

(١) سورة البقرة، الآية رقم: ٢٥٥.

(٢) جمهرة اللغة، جـ ١، ص ٤٨٣.

أي لا يأْخذه نُعاسٌ ولا نوم، وتأْويله أنه لا يَغْفُل عن تدبير أمر الخلق تعالى وتَقَدَّسَ.

وفي لسان العرب: السِّنَةُ النُّعَاس من غير نوم، ورجل وَسْنانٌ ونَعْسانٌ بمعنى واحد، والسِّنَةُ نُعاسٌ يبدأُ في الرأْس، فإِذا صار إِلى القلب فهو نوم، وفي الحديث "وتُوقِظ الوَسْنانَ" أَي النائم الذي ليس بمُسْتَغْرِقٍ في نومه، وقال ابن الرِّقاعِ:

وَسْنانُ أَقْصَدَهُ النُّعَاسُ فَرنَّقَتْ   فِي عَيْنِهِ سِنَةٌ وليس بنائِمِ

ففرق بين السِّنَةِ والنوم⁽¹⁾.

وذكر الشوكاني في تفسيره أن السِّنة هي النعاس في قول الجمهور، والنعاس: ما يتقدّم النوم من الفتور، وانطباق العينين، فإذا صار في القلب صار نوماً. والفرق بين السِّنَة والنعاس والنوم: أن السِّنة من الرأس، والنعاس في العين، والنوم في القلب.

والذي ينبغي التعويل عليه في الفرق بين السنة والنوم: أن السِّنة لا يفقد معها العقل، بخلاف النوم، فإنه استرخاء أعضاء الدماغ من رطوبات الأبخرة حتى يفقد معه العقل، بل وجميع الإدراكات بسائر المشاعر، والمراد: أنه لا يعتريه سبحانه شيء منهما⁽²⁾.

فالسنة: هي ما يتقدم النوم من الفتور الذي يسمى نعاساً، وهو النوم الخفيف، والوسنان بين النائم واليقظان، والنوم هو الثقل المزيل للعقل والقوة.

نفي السِّنة والنوم عن الله يتضمن إثبات العلم والقيومية:

النفي لا يتضمن مدحاً ولا كمالاً إلا إذا تضمن الإثبات، وهو ما يفهم من الآية التي تنفي السنة والنوم عن الله تعالى، مثبتة له العلم والقيومية والقيام

---

(١) ابن منظور: لسان العرب، مرجع سابق، جـ ١٣، ص ٤٤٩.

(٢) محمد بن علي الشوكاني: فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، مطبعة مصطفي البابي الحلبي – مصر، ١٣٥٠هـ، جـ ١ ص ٣٦٦.

بالأمر، ويوضح ابن تيمية هذا فيقول: "الله سبحانه موصوف بالإثبات والنفي... والنفي كقوله لا تأخذه سنة ولا نوم، وينبغي أن يعلم أن النفي ليس فيه مدح ولا كمال إلا إذا تضمن إثباتا، وإلا فمجرد النفي ليس فيه مدح ولا كمال؛ لأن النفي المحض عدم محض؛ والعدم المحض ليس بشيء، وما ليس بشيء فهو كما قيل: ليس بشيء؛ فضلا عن أن يكون مدحاً أو كمالاً، ولأن النفي المحض يوصف به المعدوم والممتنع، والمعدوم والممتنع لا يوصف بمدح ولا كمال. فلهذا كان عامة ما وصف الله به نفسه من النفي متضمناً لإثباتٍ مدح كقوله: ﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾ إلى قوله: ﴿وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفۡظُهُمَاۚ﴾ فنفي السنة والنوم: يتضمن كمال الحياة والقيام؛ فهو مبين لكمال أنه الحي القيوم"(١).

ويقول أيضاً: "فإن كل ما يمدح به الرب من النفي فلا بد أن يتضمن ثبوتاً، بل وكذلك كل ما يمدح به شيء من الموجودات من النفي فلا بد أن يتضمن ثبوتاً، وإلا فالنفي المحض معناه عدم محض، والعدم المحض ليس بشيء، فضلاً عن أن يكون صفة كمال.

وهذا كما يذكره سبحانه في آية الكرسي مثل قوله تعالى: ﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾، فنفي أخذ السنة والنوم له مستلزم لكمال حياته وقيوميته، فإن النوم ينافي القيومية، والنوم أخو الموت، ولهذا كان أهل الجنة لا ينامون"(٢).

ويؤكد على هذا المعنى ابن القيم، فيقول: "الله موصوف بصفات الكمال الثبوتية: كالحياة، والعلم، والقدرة. فيلزم من ثبوتها سلب صفات النقص، وهو سبحانه لا يمدح بالصفات السلبية إلا لتضمنها المعاني الثبوتية، فإن العدم المحض والسلب الصرف لا مدح فيه ولا كمال؛ إذ كان المعدوم يوصف بالعدم

---

(١) أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني: مجموع الفتاوى، د. ن، جـ ١ ص ٢١٢.

(٢) المرجع السابق، جـ١٧ ص ١٠٩.

المحض، والعدم نفي محض، لا كمال فيه، إنما الكمال في الوجود، ولهذا جاء كتاب الله تعالى على هذا الوجه، فيصف سبحانه نفسه بالصفات الثبوتية صفات الكمال، وبصفات السلب المتضمنة للثبوت كقوله: ﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾، فنفى أخذ السنة والنوم يتضمن كمال حياته وقيوميته؛ إذ النوم أخو الموت، ولهذا كان أهل الجنة لا ينامون مع كمال الراحة، كما لا يموتون. والقيوم: القائم، المقيم لما سواه، فلو جعلت له سنة أو نوم لنقصت حياته وقيوميته، فلم يكن قائما ولا قيوما"(١).

ويذكر هذا المعنى الرازي في تفسيره، فيقول: ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾ لا يفيد المدح؛ نظراً إلى هذا النفي. فإن الجماد لا تأخذه سنة ولا نوم، إلا أن هذا النفي في حق الباري تعالى يدل على كونه تعالى عالماً بجميع المعلومات أبداً من غير تبدل ولا زوال، وكذلك قوله: ﴿وَهُوَ يُطۡعِمُ وَلَا يُطۡعَمُۗ﴾(٢) يدل على كونه قائماً بنفسه، غنياً في ذاته؛ لأن الجماد – أيضاً – لا يأكل ولا يطعم(٣).

تأويل الآية:

وفي تأويل قوله تعالى: ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾ يقول الطبري: لا يأخذه نعاس فينعس، ولا نوم فيستثقل نوماً. والوسن: خثورة(٤) النوم. وبنحو هذا قال أهل التأويل، فقال ابن عباس: السنة: النعاس، والنوم: هو النوم. وعن قتادة والحسن قالا: نعسة. وعن الضحاك قال: السِّنة: الوسنة، وهو دون النوم، والنوم: الاستثقال. وعن السدي قال: أما سنة، فهو ريح النوم الذي يأخذ في

---

(١) ابن تيمية: الجواب الصحيح لمن بدل دين المسيح، تحقيق: د.علي حسن ناصر، د.عبد العزيز إبراهيم العسكر، د. حمدان محمد، دار العاصمة – الرياض، ١٤١٤هـ، جـ ٣ ص٢٠٩.

(٢) سورة الأنعام، الآية رقم: ١٤.

(٣) فخر الدين الرازى: التفسير الكبير، دار الفكر، سنة ١٤٠٥هـ، جـ ٦ ص ٤٢١.

(٤) الخثورة: نقيض الرقة، يقال: "خثر اللبن والعسل ونحوهما"، إذا ثقل وتجمع، والمجاز منه قولهم: "فلان خاثر النفس" أي ثقيلها، غير طيب ولا نشيط، قد فتر فتوراً..

الوجه فينعس الإنسان. وعن الربيع قال: السنة: الوسنان، بين النائم واليقظان. وعن يحيى بن رافع قال: النعاس(١).

قال أبو جعفر: وإنما عنى تعالى ذكره بقوله: ﴿لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ لا تحله الآفات، ولا تناله العاهات. وذلك أن السِّنة والنوم، معنيان يغمران فهم ذي الفهم، ويزيلان من أصاباه عن الحال التي كان عليها قبل أن يصيباه. فتأويل الكلام، إذ كان الأمر على ما وصفنا: "الله لا إله إلا هو الحي" الذي لا يموت، "القيوم" على كل ما هو دونه بالرزق والكلاءة والتدبير والتصريف من حال إلى حال، "لا تأخذه سنة ولا نوم"، لا يغيره ما يغير غيره، ولا يزيله عما لم يزل عليه تنقل الأحوال وتصريف الليالي والأيام، بل هو الدائم على حال، والقيوم على جميع الأنام، لو نام كان مغلوباً مقهوراً، لأن النوم غالب النائم قاهره، ولو وسن لكانت السماوات والأرض وما فيهما دكّاً؛ لأن قيام جميع ذلك بتدبيره وقدرته، والنوم شاغل المدبر عن التدبير، والنعاس مانع المقدر عن التقدير بوسنه(٢).

وقال ابن كثير: قوله: ﴿لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ أي: لا يعتريه نقص ولا غفلة ولا ذهول عن خلقه، بل هو قائم على كل نفس بما كسبت، شهيد على كل شيء، لا يغيب عنه شيء، ولا يخفى عليه خافية، ومن تمام القيومية: أنه لا يعتريه سنة ولا نوم، فقوله: ﴿لَا تَأْخُذُهُۥ﴾ أي: لا تغلبه سِنة، وهي الوسن والنعاس، ولهذا قال: ﴿وَلَا نَوْمٌ﴾ لأنه أقوى من السِّنة.

وفي الصحيح عن أبي موسى قال: قام فينا رسول الله صلى الله عليه وسلم بأربع كلمات فقال: "إن الله لا ينام، ولا ينبغي له أن ينام، يخفض القسط ويرفعه، يرفع إليه عمل النهار قبل عمل الليل، وعمل الليل قبل عمل النهار،

---

(١) أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد بن خالد الطبري: جامع البيان في تأويل آي القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مطبعة المعارف – مصر، ١٩٥٢، جـ ٥ ص ٣٨٩ – ٣٩٣.

(٢) المرجع السابق، جـ ٥، ص ٣٩١، ٣٩٢.

حجابه النور – أو النار – لو كشفه لأحرقت سُبُحات وجهه ما انتهى إليه بصره من خلقه "(١).

وقال البغوي: ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾: السنة: النعاس وهو النوم الخفيف، والوسنان بين النائم واليقظان، يقال منه: وسن يسن وسناً وسنة، والنوم هو الثقيل المزيل للقوة والعقل، قال المفضل الضبي: السنة في الرأس، والنوم في القلب. فالسنة أول النوم وهو النعاس، وقيل: السنة في الرأس والنعاس في العين، والنوم في القلب، فهو غشية ثقيلة تقع على القلب تمنع المعرفة بالأشياء، نفى الله تعالى عن نفسه النوم؛ لأنه آفة، وهو منزه عن الآفات؛ ولأنه تغير، ولا يجوز عليه التغير(٢).

وقال الرازي: "ثم إنه تعالى لما بين أنه حي قيوم أكد ذلك بقوله ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾ والمعنى: أنه لا يغفل عن تدبير الخلق؛ لأن القيم بأمر الطفل لو غفل عنه ساعة لاختل أمر الطفل، فهو سبحانه قيم جميع المحدثات، وقيوم الممكنات، فلا يمكن أن يغفل عن تدبيرهم، فقوله ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾ كالتأكيد لبيان كونه تعالى قائماً، وهو كما يقال لمن ضيع وأهمل: إنك لوسنان نائم "(٣).

وقال الألوسي: "والجملة: نفي للتشبيه، وتنزيه له تعالى أن يكون له مَثَل من الأحياء؛ لأنها لا تخلو من ذلك، فكيف تشابهه؟ وفيها تأكيد لكونه تعالى حياً قيوماً، لأن النوم آفة تنافي دوام الحياة وبقاءها، وصفاته تعالى قديمة لا زوال

---

(١) عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير الدمشقي: تفسير القرآن العظيم، مطبعة المنار – مصر، ١٣٤٥هـ، جـ ١ ص ٦٧٨. والحديث رواه مسلم في صحيحه في كتاب الإيمان، باب في قوله عليه السلام: (إن الله لا ينام)، وفي قوله: (حجابه النور، لو كشفه لأحرق سبحات وجهه ما انتهى إليه بصره من خلقه)، رقم: ٢٦٣، ٤٦٣، وابن ماجه في سننه في كتاب المقدمة، باب فيما أنكرت الجهمية، رقم:١٩٢، ١٩١، وأحمد في مسنده، حديث أبي موسى الأشعري رضي الله عنه، مسند الكوفيين، رقم: ١٨٧٠٩، ١٨٧٦٥، ١٨٨٠٦.

(٢) أبو محمد الحسين بن مسعود الفراء البغوي: معالم التنزيل، د.ن جـ ١ ص ٣١٢.

(٣) تفسير الرازي، مرجع سابق، جـ ٣ ص ٤٤٤.

لها، ولأن من يعتريه النوم والغلبة لا يكون واجب الوجود دائمه، ولا عالماً مستمر العلم، ولا حافظاً قوي الحفظ،..."(١).

والمعنى: لا تأخذه سنة، فضلاً عن أن يأخذه نوم؛ لأن النوم والسهو والغفلة محال على الله تعالى؛ لأن هذه الأشياء عبارة عن عدم العلم؛ وذلك نقص وآفة، والله تعالى منزه عن النقص والآفات، وأن ذلك تغير، والله تعالى منزه عن التغير.

والمقصود أنّ الله لا يحجب علمه شيء حجباً ضعيفاً ولا طويلاً، ولا غلبة ولا اكتساباً، فلا حاجة إلى ما تطلّبه الفخر والبيضاوي من أن تقديم السنة على النوم مراعى فيه ترتيب الوجود، وأنّ ذكر النوم من قبيل الاحتراس(٢).

وقال صاحب الظلال: " وهذا توكيد لقيامه – سبحانه – على كل شيء، وقيام كل شيء به. ولكنه توكيد في صورة تعبيرية تقرب للإدراك البشري صورة القيام الدائم، في الوقت الذي تعبر فيه هذه الصورة عن الحقيقة الواقعة من مخالفة الله – سبحانه – لكل شيء.. ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِۦ شَىْءٌ﴾.. وهي تتضمن نفي السنة الخفيفة أو النوم المستغرق، وتنزهه – سبحانه – عنهما إطلاقاً.. وحقيقة القيام على هذا الوجود بكلياته وجزئياته في كل وقت وفي كل حالة "(٣).

وفي قوله: ﴿لَا تَأْخُذُهُۥ﴾: دلالة على أن للنوم قوة قاهرة، تأخذ الحيوان أخذاً، وتقهر الكثير من أجناس المخلوقات قهراً، ولكنه – سبحانه – وهو القاهر فوق عباده – منزه عن ذلك، ومبرأ من أن يعتريه ما يعتري الحوادث(٤).

---

(١) شهاب الدين الألوسي: روح المعانى، دار إحياء التراث العربى، ط ٤ سنة ١٤٠٥هـ، جـ ٢ ص ٣١٦.

(٢) ابن عاشور: التحرير والتنوير، مرجع سابق، جـ ٢ ص ٤٢٩.

(٣) سيد قطب: في ظلال القرآن، دار الشروق – القاهرة، ١٣٩٥هـ – ١٩٧٥م، جـ ١ ص٢٦٥.

(٤) سيد طنطاوي: تفسير الوسيط، جـ ١ ص ٤٧٠.

استحالة اتصاف الله بالنوم عقليّاً:

يستدل الرازي بالدليل العقلي على استحالة اتصاف الله تعالى بالنوم أو السهو أو الغفلة، فيقول: "الدليل العقلي دل على أن النوم والسهو والغفلة محالات على الله تعالى، لأن هذه الأشياء، إما أن تكون عبارات عن عدم العلم، أو عن أضداد العلم، وعلى التقديرين فجواز طريانها يقتضي جواز زوال علم الله تعالى، فلو كان كذلك لكانت ذاته تعالى بحيث يصح أن يكون عالماً، ويصح أن لا يكون عالماً، فحينئذ يفتقر حصول صفة العلم له إلى الفاعل، والكلام فيه كما في الأول، والتسلسل محال، فلا بد وأن ينتهي إلى من يكون علمه صفة واجبة الثبوت ممتنعة الزوال، وإذا كان كذلك كان النوم والغفلة والسهو عليه محالا "(١).

فوائد في رحاب تفسير الآية:

الأوجه النحوية: يذكر ابن عادل – في تفسير اللباب – الأوجه النحوية لقوله تعالى: ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ﴾، فيقول: " في هذه الجملة خمسة أوجه:

أحدها: أنها في محلِّ رفع خبر للحيّ، كما تقدَّم في أحد أوجه رفع الحيّ.

الثاني: أنَّها خبرٌ عن الله تعالى عند من يجيز تعدُّد الخبر.

الثالث: أنها في محلِّ نصبٍ على الحال من الضَّمير المستكنِّ في «القَيُّومِ» كأنَّه قيل: يقوم بأمر الخلق غير غافل، قاله أبو البقاء رحمه الله تعالى.

الرابع: أنها استئناف إخبارٍ، أخبر – تبارك وتعالى – عن ذاته القديمة بذلك.

الخامس: أنها تأكيد للقيُّوم؛ لأن من جاز عليه ذلك استحال أن يكون قيُّوماً، قاله الزَّمخشريُّ، فعلى قوله: إنَّها تأكيدٌ يجوز أن يكون محلُّها النصب على الحال المؤكَّدة، ويجوز أن تكون استئنافاً، وفيها معنى التأكيد، فتصير الأوجه أربعةً "(٢).

---

(١) تفسير الرازي، مرجع سابق، جـ ٣ ص ٤٤٧.

(٢) تفسير اللباب لابن عادل، جـ ٣ ص ٢٤٤.

ولما فيها من التأكيد - كالذي بعدها - ترك العاطف فيها، وهي إما استئنافية لا محل لها من الإعراب، وإما حال مؤكدة من الضمير المستكن في القيوم، وجوز أن تكون خبراً عن الحي أو عن الاسم الجليل(١).

لماذا تقدمت السِّنة عن النوم: السنة هي النعاس الذي يتقدم النوم، وقد جاءت في ترتيب الآية قبل النوم، وهذا ما يعرف بتقديم السبق، فهو سبحانه لا يأخذه نعاس أو ما يتقدم النوم من الفتور أو النوم، والمتعارف عليه يأتي النعاس ثم ينام الإنسان

ويوضح الألوسي السبب في تقديم السِّنة على النوم، فيقول: "وتقديم السنة عليه، وقياس المبالغة يقتضي التأخير؛ مراعاة للترتيب الوجودي، فلتقدمها على النوم في الخارج قدمت عليه في اللفظ، وقيل: إنه على طريق التتميم، وهو أبلغ؛ لما فيه من التأكيد، إذ نفي السنة يقتضي نفي النوم ضمناً، فإذا نفي ثانياً كان أبلغ، ورد بأنه إنما هو على أسلوب الإحاطة والإحصاء، وهو متعين فيه مراعاة الترتيب الوجودي، والابتداء من الأخف فالأخف، كما في قوله تعالى: ﴿لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً﴾(٢)، ولهذا توسطت كلمة ﴿لَا﴾؛ تنصيصاً على الإحاطة وشمول النفي لكل منهما، وقيل: إن تأخير النوم رعاية للفواصل، ولا يخفى أنه من ضيق العطن، وقال بعض المحققين: هذا كله إنما يحتاج إليه إذا أخذ الأخذ بمعنى العروض والاعتراء، وأما لو أخذ بمعنى القهر والغلبة - كما ذكره الراغب وغيره من أئمة اللغة ومنه قوله تعالى: ﴿أَخْذَ عَزِيزٍ مُّقْتَدِرٍ﴾(٣) - فالترتيب على مقتضى الظاهر؛ إذ يكون المعنى: لا تغلبه السنة ولا النوم الذي هو أكثر غلبة منها"(٤).

ويقول صاحب البحر المحيط: وتقديم السنَة عليه، على ترتيب الوجود، كقوله تعالى: ﴿وَلَا يُنفِقُونَ نَفَقَةً صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً﴾(٥)، وجمع بينهما؛

---

(١) تفسير الألوسي، مرجع سابق، جـ ٢ ص ٣١٦.

(٢) سورة الكهف، الآية رقم: ٤٩.

(٣) سورة القمر، الآية رقم: ٤٢.

(٤) تفسير الألوسي، مرجع سابق، جـ ٢ ص ٣١٥، ٣١٦..

(٥) سورة التوبَة، الآية رقم: ١٢١.

لأنه لو اقتصر على نفس السِّنَة عنه لتوهم أن النوم يغلبه لأنه أشد، ولو اقتصر على نفي النوم لتوهم أن السنة تلحقه لخفتها. والمراد تنزيهه تعالى عن آفات البشرية، وتأكيد كونه حيّاً قيوماً، فإن من أخذه نعاس أو نوم يكون موقوف الحياة، قاصراً في الحفظ والتدبير. ولذلك ترك العطف فيه، وفي الجمل التي بعدَه؛ لأنها كلها مقررة له، أي: للحيّ للقيّوم(١).

يقول الرازي: «السنة» ما يتقدم من الفتور الذي يسمى النعاس. فإن قيل: إذ كانت السنة عبارة عن مقدمة النوم، فإذا قال: ﴿لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٌ﴾ فقد دل ذلك على أنه لا يأخذه نوم بطريق الأولى، وكان ذكر النوم تكريراً. قلنا: تقدير الآية: لا تأخذه سنة فضلاً عن أن يأخذه النوم(٢).

ويذكر الشوكاني أن تقديم السنة على النوم، لكونها تتقدّمه في الوجود، ثم يحكي كلام الرازي السابق، ويعلق عليه قائلا: "إن هذه الأولوية التي ذكرها غير مسلمة، فإن النوم قد يرد ابتداء من دون ما ذكر من النعاس. وإذا ورد على القلب، والعين دفعة واحدة، فإنه يقال له: نوم، ولا يقال له: سنة، فلا يستلزم نفي السنة نفي النوم. وقد ورد عن العرب نفيهما جميعاً، ومنه قول زهير:

وَلَا سِنَةٌ طوالَ الدّهْرِ تَأخذه   وَلا يَنَامُ وَمَا في أمْرِه فَنَدُ

فلم يكتف بنفي السنة، وأيضاً، فإن الإنسان يقدر على أن يدفع عن نفسه السنة، ولا يقدر على أن يدفع عن نفسه النوم، فقد يأخذه النوم، ولا تأخذه السنة، فلو وقع الاقتصار في النظم القرآني على نفي السنة لم يفد ذلك نفي النوم، وهكذا لو وقع الاقتصار على نفي النوم لم يفد نفي السنة، فكم من ذي سِنة غير نائم. وكرّر حرف النفي للتنصيص على شمول النفي لكل واحد منهما "(٣).

كما أن تقديم السنة على النوم يفيد المبالغة، من حيث إن نفي السنة يدل

---

(١) البحر المحيط، جـ ١ ص ٢١٢.

(٢) تفسير الرازي، جـ ٣ ص ٤٤٧.

(٣) فتح القدير، مرجع سابق، جـ ١ ص ٣٦٦.

على نفي النوم بالأولى، فنفيه ثانياً صريحاً يفيد المبالغة؛ لأن عطف الخاص على العام يفيد المبالغة؛ ولأن عطف الخاص على العام يفيد التوكيد، أي لا تأخذه سنة فضلاً عن أن يأخذه نوم(١).

فائدة تكرار "لا": لم يقل سبحانه "لا تأخذه سنة ونوم" أو "سنة أو نوم"، لأن في قوله ﴿سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ﴾ ينفيهما، سواءً اجتمعا أو افترقا، لكن لو قال سبحانه "سنة ونوم" فإنه ينفي الجمع، ولا ينفي الإفراد، فقد تأخذه سنة دون النوم، أو يأخذه النوم دون السنة(٢).

ففائدة تكرار "لا" في قوله: ﴿وَلَا نَوْمٌ﴾، انتفاؤهما على كل حال، إذ لو أسقطت، لا: احتمل انتفاؤهما بقيد الاجتماع، تقول: ما قام زيد وعمرو، بل أحدهما، ولا يقال: ما قام زيد ولا عمرو، بل أحدهما(٣).

حديث ينسب لنبي الله موسى:

وقد ذكر أكثر المفسرين حديثاً ينسب إلى نبي الله موسى، وأشاروا إلى ضعفه، ونكتفي هنا بما أورده الرازي فيه، إذ يقول: "يروى عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه حكي عن موسى عليه السلام أنه وقع في نفسه: هل ينام الله تعالى أم لا، فأرسل الله إليه ملكاً فأرَّقَه ثلاثاً، ثم أعطاه قارورتين في كل يد واحدة، وأمره بالاحتفاظ بهما، وكان يتحرز بجهده، إلى أن نام في آخر الأمر فاصطفقت يداه فانكسرت القارورتان، فضرب الله تعالى ذلك مثلاً له في بيان أنه لو كان ينام لم يقدر على حفظ السموات والأرض(٤).

---

(١) الوسيط لسيد طنطاوي، مرجع سابق، جـ ١ ص ٤٧٠.

(٢) الدكتور فاضل السامرائي: لمسات بيانية في آية الكرسي، http://www.islamiyyat.com.

(٣) محمد بن يوسف أبو حيان الأندلسي: البحر المحيط، دار إحياء التراث العربي، ط ٢، ١٤١١هـ، جـ ٣ ص ١٠.

(٤) الحديث أورده الهيثمي في مجمع الزوائد، عن أبي هريرة رضي الله عنه... وقال الهيثمي: رواه أبو يعلى، وفيه: أمية بن شبل، ذكره الذهبي في الميزان، ولم يذكر أن أحداً ضعفه، وإنما ذكر له هذا الحديث، وضعفه به. والله أعلم. قلت: ذكره ابن حبان في =

واعلم أن مثل هذا لا يمكن نسبته إلى موسى عليه السلام، فإن من جوز النوم على الله أو كان شاكاً في جوازه كان كافراً، فكيف يجوز نسبة هذا إلى موسى، بل إن صحت الرواية، فالواجب نسبة هذا السؤال إلى جهال قومه "(١).

= الثقات. (جـ١، ص: ٢٥٧، ٢٥٨). كما ورد في كنز العمال، وعزاه صاحب الكنز إلى عبد الرزاق في تفسيره، عن عكرمة موقوفاً عليه. (كنز العمال، جـ١٠، ص:٦٤٤، رقم:٢٩٨٥٢). وأورده ابن الجوزي في العلل المتناهية، وقال: قال الخطيب: هكذا رواه أمية بن شبل عن الحكم بن إبان موصولاً مرفوعا. وخالفه معمر بن راشد، فرواه عن الحكم عن عكرمة. قوله: لم يذكر فيه النبي صلى الله عليه وسلم ولا أبا هريرة. قال الدارقطني: يقول به الحكم بن إبان عن عكرمة، وتفرد به أمية عن الحكم، وتفرد هشام عن أمية. قال المصنف: قلت: ولا يثبت هذا الحديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، وغلط من رفعه، والظاهر: أن عكرمة رأى هذا في كتب اليهود فرواه، فما يزال عكرمة يذكر عنهم أشياء، لا يجوز أن يخفى هذا على نبي الله عز وجل، وقد روى عبد الله بن أحمد بن حنبل في كتاب السنة عن سعيد بن جبير قال: إن بني إسرائيل قالوا لموسى عليه السلام: هل ينام ربنا؟ وهذا هو الصحيح، فإن القوم كانوا جهالاً بالله عز وجل (العلل المتناهية في الأحاديث الواهية، جـ١، ص: ٣٩ – ٤١).

(١) تفسير الرازي، مرجع سابق، جـ ٣ ص ٤٤٧، ٤٤٨.

المبحث الثالث

النوم كظاهرة حيوية

نطوف فيما يلي حول حقائق النوم، والعمليات التي تتم داخل جسم الإنسان أثناء النوم، والنظريات التي فسرت النوم وغير ذلك، لنبين أن النوم من العمليات المعقدة التي تدل على عظمة الخالق سبحانه وتعالى و قدرته.

ويصاحب كلاً من حالتي النوم واليقظة علامات جسدية وعضوية هي الأساس لما تم اكتشافه حديثاً بعد ذلك فيما أطلق عليه لقب الدورة البيولوجية للجسم، وذلك بعد قرون عديدة من إشارة القرآن الكريم لذلك في قوله تعالى: ﴿وَٱلَّيۡلِ إِذَا يَغۡشَىٰ ① وَٱلنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ ②﴾(١).

فالليل سكن وغشاء، والنوم سكينة وهدوء وأمن، يغشى الإنسان عينيه وتقل حدة سمعه، فكأن على سمعه وبصره غشاء وحجاب يمنع استقبال المؤثرات العادية من صوت وضوء، حتى لو أبعدنا جفنيه أحدهما عن الآخر، فلن يرى بعينيه المفتوحتين وهو نائم، وتهدأ أعضاء النائم وأجهزته، فترتخي عضلاته الإرادية، ويهدأ القلب فيبطئ النبض، وينخفض مستوى ضغط الدم الشرياني، وتهدأ الدورة الدموية، ويهدأ التنفس ويبطئ وينظم، وينخفض استهلاك الأعضاء والأنسجة للأكسجين والمواد الغذائية الأخرى، ويقل نشاط معظم الغدد، ويهدأ الجهاز العصبي، وتستمر حالة السكون هذه إلى أن يحين موعد الاستيقاظ، فتنشط أجهزة الجسم تباعاً، وتزداد حيوية الأعضاء والأنسجة تلقائياً، وتعود الحواس إلى حالتها الطبيعية، والعضلات على حركاتها الإرادية؛ ليبدأ الجسم مرحلة جديدة من النشاط، ويكمل دورته البيولوجية اليومية إلى آخر النهار، ليعود بعد ذلك عند حلول الظلام فيغلبه النوم، وتتكرر الدورة من جديد.

والإنسان حين ينام فإنه يمر بما يمكن تسميتها بمراحل أو مستويات مختلفة للنوم، فهو يمر تدريجياً من حالة اليقظة الكاملة إلى حالة فقدان

---

(١) سورة الليل، الآيتان رقم: ١ – ٢.

الإحساس بما حوله، ويزداد النوم عمقاً مروراً بمستويات مختلفة حتى يصل إلى أعمق مستويات النوم، حيث هدوء الأعضاء، وسكون الجسد في أقصى درجاته، وتصبح استجابات الجسم الغريزية للمؤثرات الخارجية أقل ما يمكن أو معدومة، يقول تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝٩﴾(١)، فهو السبات أو النوم العميق، حيث ينفصل الإنسان تماماً عما حوله من مؤثرات ضوئية أو ميكانيكية أو فيزيائية أخرى(٢).

كيف ينام الإنسان؟: تعددت النظريات التي تفسر كيف يعتري النوم الإنسان، ويمكن إرجاع ذلك إلى النظريات التالية:

١ - النظرية الموضوعية للنوم: في القرن الماضي كان جراحو الأعصاب يجرون عملياتهم الجراحية بالمخ دون الاستعانة بالتخدير، وأثناء وجود المريض في حالة يقظة، وخلال هذه العمليات شاهدوا أن المريض المتيقظ يستسلم فجأة للنوم في حالات معينة عندما تمس أدواتهم الجراحية تجمعاً معيناً من الخلايا العصبية الموجودة في بعض المناطق العميقة داخل المخ، ودفعتهم هذه المشاهدات إلى افتراض وجود "مراكز للنوم" فلا بد أن تكون تجمعات من الخلايا العصبية مسؤولة عن النوم ومسيطرة عليه، وإلا فلماذا ينام المتيقظ عندما تمس تلك التجمعات!

٢ - الغدة الصنوبرية بالمخ تقوم بوظيفة ناقل عصبي، تلقي إفرازاتها الهرمونية في الدم، وحيث إنا تتلقى معلومات دورية عصبية ودية تنشأ عن تأثير الضوء المحيط على شبكة العينين، واستجابة لهذه المعلومات ونتيجة لعمل مركب (5-Hydroxy Indol - O - Methyl Trans Frerase) الذي يوجد بكمية كبيرة - فقط في هذه الغدة - يتركب الميلاتونين (melatonin) الذي لم يكتشف إلا في عام ١٩٥٨م، ويفرز في مجرى الدم والسائل الدماغي الشوكي.. ويعمل على الدماغ، مؤثراً على عدة أحداث فسيولوجية مثل: البلوغ، والتبويض، والنوم.

---

(١) سورة النبأ، الآية رقم: ٩.

(٢) د. عبد الباسط محمد سيد: النوم، مرجع سابق..

٣ – نظرية النوم الكيميائية: الجسم أثناء نشاطه العضلي والعصبي في حالة اليقظة ومن خلال العمليات الكيماوية الحيوية واحتراق الطاقة المختلفة، ومن خلال هذه السلسلة من الأنشطة والانفعالات فإنه يتشكل فيه العديد من الفضلات والسموم: ((أو المواد السامة))، أو ((المستقبلات الناهية))، وتسمى أيضاً "سموم منومة"، أو "مواد متعبة"، تزداد تدريجيا في الدم وفي السائل الدماغي الشوكي، وتتركز عند الدماغ أو الجهاز العصبي.. لا سيما حذاء التشكيلات الشبكية بمقدار يكبح نشاطهما، فيشعر الإنسان بالخمول والنعاس.. ثم تزداد حتى يحدث النوم.

وأثناء النوم يتخلص الجسم من هذه النواتج الضارة عن طريق انحلالها وتأكسدها، فيستعيد الجهاز العصبي نشاطه، وعندها يستيقظ الإنسان.

قال ميتشنكوف (تلميذ باستور): رأى بعض من درس هذا الموضوع أن عمل الأعضاء يولد مواد سماها "بوتوجين" تجلب الشعور بالنوم، وقال: إنها تتجمع باليقظة، وتنحل بالنوم بواسطة التأكسد(١).

النوم ضرورة حياتية:

النوم ضرورة للإنسان، لا يستطيع أي شخص أن يمتنع عن النوم إلا في حدود زمنية محدودة، لا يستطيع بعدها المقاومة، فيسقط نائماً لتهدأ أعضاؤه، وترتاح أجهزته، ويسكن جسده في سبات يستعيد فيه نشاطه وحيويته ومقدرته على السعي والعمل والكد من جديد في نهاره التالي، وهكذا يتعاقب النوم مع اليقظة بصورة دورية تستمر طول حياة الإنسان، يقول تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيۡلَ لِبَاسٗا وَٱلنَّوۡمَ سُبَاتٗا وَجَعَلَ ٱلنَّهَارَ نُشُورٗا ٤٧﴾(٢)

وكما يقول صاحب التحرير والتنوير: "حالة النوم حالة عجيبة من أحوال

---

(١) د. أحمد مصطفى متولي: الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، دار ابن الجوزي، القاهرة، ١٤٢٦هـ – ٢٠٠٥م، ص:٣٠٤ – ٣٠٧. وانظر: أبحاث د. إبراهيم الراوي في مجلة الحضارة، العددان ٦ – ١٠.

(٢) سورة الفرقان، الآية رقم: ٤٧.

الإنسان والحيوان، إذ جعل الله له في نظام أعصاب دماغه قانوناً يستردّ به قوة مجموعه العصَبي بعد أن يعتريه فشل الإعياء من إعمال عقله وجسده، فيعتريه شبه موت يخدر إدراكه، ولا يعطل حركات أعضائه الرئيسية، ولكنه يثبطها حتى يبلغ من الزمن مقداراً كافياً لاسترجاع قوته، فيفيق من نومته، وتعود إليه حياته كاملة⁽¹⁾.

ويؤكد على أهمية النوم وعظيم فائدته صاحب الظلال، فيقول: "وفي النوم أسرار غير تلبية حاجة الجسد والأعصاب.. إنه هدنة الروح من صراع الحياة العنيف، هدنة تلم بالفرد فيلقي سلاحه وجنته طائعاً أو غير طائع، ويستسلم لفترة من السلام الآمن، السلام الذي يحتاجه الفرد حاجته إلى الطعام والشراب. ويقع ما يشبه المعجزات في بعض الحالات، حيث يلم النعاس بالأجفان، والروح مثقل، والأعصاب مكدودة، والنفس منزعجة، والقلب مروع. وكأنما هذا النعاس - أحياناً لا يزيد على لحظات - انقلاب تام في كيان هذا الفرد. وتجديد كامل لا لقواه، بل له هو ذاته، وكأنما هو كائن - حين يصحو - جديد.. ولقد وقعت هذه المعجزة بشكل واضح للمسلمين المجهودين في غزوة بدر، وفي غزوة أحد، وامتن الله عليهم بها. وهو يقول: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ﴾(٢)، ﴿ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيْكُم مِّنۢ بَعْدِ ٱلْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَىٰ طَآئِفَةً مِّنكُمْ﴾(٣) كما وقعت للكثير في حالات مشابهة! فهذا السبات: أي الانقطاع عن الإدراك والنشاط بالنوم ضرورة من ضرورات تكوين الحي؛ وسر من أسرار القدرة الخالقة؛ ونعمة من نعم الله لا يملك إعطاءها إلا إياه. وتوجيه النظر إليها - على هذا النحو القرآني - ينبه القلب إلى خصائص ذاته، وإلى اليد التي أودعتها كيانه، ويلمسه لمسة تثير التأمل والتدبر والتأثر"(٤).

وفي معنى السبات يقول الطبري: أي راحة لأبدانكم بانقطاعكم عن الأشغال. وأصل السبات من التمدد، يقال: سبتت المرأة شعرها أي نقضته وأرسلته، ورجل مسبوت أي ممدود الخلقة.

---

(١) التحرير والتنوير، مرجع سابق، جـ ١١ ص ٦٠.

(٢) سورة الأنفال، الآية رقم ١١.

(٣) سورة آل عمران، الآية رقم: ١٥٤.

(٤) في ظلال القرآن، مرجع سابق، جـ ٧ ص ٤٣٥.

وقيل: للنوم: سبات، لأنه بالتمدد يكون، وفى التمدد: معنى الراحة(١).

وذكر جارحة الآذان إذ هي يكون منها السمع؛ لأنه لا يستحكم نوم إلّا مع تعطل السمع. وفي الحديث: «ذلك رجل بال الشيطان في أذنه» أي استثقل نومه جداً، حتى لا يقوم بالليل(٢).

ويقول الرازي: "أن السبت في أصل اللغة هو: القطع، يقال: سبت الرجل رأسه يسبته سبتاً إذا حلق شعره، وقال ابن الأعرابي في قوله: ((سُبَاتاً)) أي قطعاً، ثم عند هذا يحتمل وجوهاً:

الأول: أن يكون المعنى: وجعلنا نومكم نوماً متقطعاً لا دائماً، فإن النوم بمقدار الحاجة من أنفع الأشياء، أما دوامه فمن أضر الأشياء، فلما كان انقطاعه نعمة عظيمة – لا جرم – ذكره الله تعالى في معرض الإنعام.

الثاني: أن الإنسان إذا تعب ثم نام، فذلك النوم يزيل عنه ذلك التعب، فسميت تلك الإزالة سبتاً وقطعاً، وهذا هو المراد من قول ابن قتيبة: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾(٣) أي راحة، وليس غرضه منه أن السبات اسم للراحة، بل المقصود أن النوم يقطع التعب ويزيله، فحينئذ تحصل الراحة.

الثالث: قال المبرد: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ أي جعلناه نوماً خفيفاً يمكنكم دفعه وقطعه، تقول العرب: رجل مسبوت إذا كان النوم يغالبه وهو يدافعه، كأنه قيل: وجعلنا نومكم نوماً لطيفاً يمكنكم دفعه، وما جعلناه غشياً مستولياً عليكم، فإن ذلك من الأمراض الشديدة، وهذه الوجوه كلها صحيحة(٤).

وفي قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ ءَايَتَيْنِ ۖ فَمَحَوْنَآ ءَايَةَ ٱلَّيْلِ وَجَعَلْنَآ ءَايَةَ ٱلنَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا۟ فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا۟ عَدَدَ ٱلسِّنِينَ وَٱلْحِسَابَ ۚ وَكُلَّ شَىْءٍ فَصَّلْنَٰهُ تَفْصِيلًا ﴿١٢﴾﴾(٥) يذكرنا ربنا تبارك وتعالى بأنه

---

(١) تفسير الطبري، مرجع سابق، جـ ٢٢ ص ٤١١.

(٢) تفسير البحر المحيط، مرجع سابق، جـ ٧ ص ٤٢٠.

(٣) سورة النبأ، الآية رقم: ٩.

(٤) تفسير الرازي، مرجع سابق، جـ ١٦ ص ٢٨٦.

(٥) سورة الإسراء، الآية رقم: ١٢.

قد جعل الليل والنهار آيتين من آياته الكونية المبهرة التي تدل على طلاقة قدرته، وقد محا آية الليل، وأبقي آية النهار مبصرة؛ ليتيح الفرصة للخلق لابتغاء الفضل منه، والسعي علي كسب الرزق أثناء النهار، وللخلود إلى السكينة والراحة بالليل. وتعاقب الليل والنهار على نصفي الأرض هو كذلك ضروري، لأن جميع صور الحياة الأرضية لا تتحمل مواصلة العمل دون راحة وإلا هلكت، فالإنسان والحيوان والنبات وغير ذلك من أنماط الحياة البسيطة يحتاج إلى الراحة بالليل لاستعادة النشاط بالنهار، أو عكس ذلك بالنسبة لأنماط الحياة الليلية، والإنسان – على سبيل المثال – يحتاج إلى أن يسكن بالليل فيخلد إلى شيء من الراحة والعبادة والنوم، مما يعينه على استعادة نشاطه البدني والذهني والروحي، وعلى استرجاع راحته النفسية، واستجماع قواه البدنية حتى يتهيأ للعمل في النهار التالي، وما يتطلبه ذلك من قيام بواجبات الاستخلاف في الأرض.

وقد ثبت بالتجارب العملية والدراسات المختبرية أن أفضل نوم الإنسان هو نومه بالليل – خاصة في ساعات الليل الأولي – وأن إطالة النوم بالنهار ضار بصحته لأنه يؤثر على نشاط الدورة الدموية تأثيراً سلبياً، ويؤدي إلى شيء من التيبس في العضلات والتراكم للدهون على مختلف أجزاء الجسم وإلى زيادة في الوزن، كما يؤدي إلى شيء من التوتر النفسي والقلق، وربما كان مرد ذلك إلى الحقيقة القرآنية التي مؤداها أن الله تعالى قد جعل الليل لباساً، وجعل النهار معاشاً(١).

وعندما يخالف الإنسان هذا النظام فإنه يعرض نفسه إلى مشاكل صحية، وقد أجريت دراسات على العمال الذين يعملون ليلاً فوجد أن ساعتهم الداخلية تضطرب بشدة..! كما أنها تأخذ وقتاً، حتى تتكيف مع الوضع الجديد وتتعود عليه.

---

(١) د. زغلول النجار: وجعلنا الليل والنهار آيتين، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة http://www.55a.net.

والحقيقة أن في الدماغ ما يسمى بالساعة البيولوجية التي تجعلنا نستيقظ من النوم في ساعة محددة كل صباح، وتشعرنا بالنعاس في الوقت ذاته من كل مساء إذا ما اعتدنا على ذلك.

ولا ينفرد الإنسان بوجود هذه الساعة بل هي موجودة عند الحيوانات.

وقد أكد الأطباء أن أهنأ نوم هو ما كان في أوائل الليل، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ساعات من النوم المتأخر، ويقول الدكتور شابيرو في كتاب Body Clock: إن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء والاستيقاظ في وقت معين كل صباح لا يحسن نشاط المرء في النهار فحسب، بل يهيئ الشخص لنوم جيد في الليلة التالية. ويقول البروفسور أوزولد: " إذا كنت تريد أن تنام بسرعة حين تخلد إلى النوم فانهض باكراً في الصباح. وافعل ذلك بانتظام، فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم. وتكون أكثر سعادة وأعظم نشاطاً طوال النهار. أليس هذا ما كان يفعله رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه! ألم يقل عليه الصلاة والسلام: ((إياك والسمر بعد هدأة الرجل، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله في خلقه))⁽¹⁾، فلم يكن الصحابة يسهرون الليالي الطوال يتحادثون ويتسامرون، بل كانوا ينامون بعد فترة قصيرة من العشاء⁽²⁾.

فالنوم ضرورة حياتية، وليس "عادة موروثة"، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الإنسان والحيوان إذا لم ينم ظهرت عليه علامات الإعياء، وتضاءلت كمية عمله ونوعه ودقته، كما ينقص وزنه.. وقد أجريت تجارب على الحيوان والإنسان

---

(١) رواه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، باب ما جاء في الديك والبهائم، عن علي بن عمر بن حسين بن علي وغيره قالا: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أقلوا الخروج بعد هدأة الرجل؛ فإن لله تعالى دواب يبثهن في الأرض" وفي الباب عن جابر بن عبد الله مثله رقم: ٤٤٤٠، وحديث جابر أخرجه أحمد بلفظ: "... وأقلوا الخروج إذا هدأت الرجل؛ فإن الله عز وجل يبث في ليله من خلقه ما شاء..." في باقي مسند المكثرين، رقم١٣٧٦٥. والحديث حسن، أورده الألباني في السلسلة الصحيحة برقم: ١٧٢٥.

(٢) د. حسان شمسي باشا: من أسرار عالم النوم، موقع الدكتور حسان شمس باشا على الإنترنت.

بحرمانه من النوم، ومعرفة تأثير ذلك عليه.. وهل النوم " ضرورة أم لا؟ وهل يمكن الاستغناء عنه أم لا؟ ووجدوا بالتجارب أن الإنسان لا يتحمل فقدان النوم أمداً طويلاً، وهو عن فقدانه أعجز منه عن فقدان الطعام و الجوع.

وقد قام مركز لأبحاث النوم " تابع لجامعة لوبروق للتكنولوجيا في وسط إنجلترا بدراسة أضرار الحرمان من النوم ومظاهرها، والتي تتمثل فيما يلي:

- ضعف المنشطات والاستجابات.
- القلق والتوتر والأرق والتهيج العصبي وشرود الذهن.
- إمكانية حدوث نوبات من الصرع والجنون.
- ضعف الرؤية واضطرابها.. فربما تبدو الأشياء المرئية كما لو كانت مزدوجة.

وقام مركز أبحاث النوم التابع لجامعة أوهايو في أمريكا بحرمان بعض المتطوعين من النوم لمدة خمسة أيام متتالية، ولوحظ الآتي: - كان بعض المتطوعين في حالة عجز شبه كامل عن الحركة. - انخفضت قدرتهم على التفكير ووضع القرارات إلى أدنى مستوى. - صدرت عنهم هلوسة شبيهة بهذيان المحموم(١).

وبالرغم من ضرورة النوم للإنسان ينبغي أن يكون ذلك بقدر وحساب؛ لأن كثرة النوم مفسدة، وعن أضرار كثرة النوم يقول ابن القيم:

"المفسد الخامس: كثرة النوم، فإنه يميت القلب، ويثقل البدن، ويضيع الوقت، ويورث كثرة الغفلة والكسل.

ومنه: المكروه جداً، ومنه: الضار غير النافع للبدن، وأنفع النوم ما كان عند شدة الحاجة إليه، ونوم أول الليل أحمد وأنفع من آخره، ونوم وسط النهار أنفع من طرفيه، وكلما قرب النوم من الطرفين قل نفعه، وكثر ضرره، ولا سيما نوم العصر، والنوم أول النهار، إلا لسهران، ومن المكروه عندهم: النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس، فإنه وقت غنيمة...

---

(١) د. أحمد متولي: الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، مرجع سابق، ص: ٣٠٤ - ٣٠٧.

وبالجملة فأعدل النوم وأنفعه: نوم نصف الليل الأول، وسدسه الأخير، وهو مقدار ثمان ساعات، وهذا أعدل النوم عند الأطباء، وما زاد عليه أو نقص منه أثر عندهم في الطبيعة انحرافاً بحسبه "(١).

ومن النوم الذي لا ينفع أيضا: النوم أول الليل عقيب غروب الشمس حتى تذهب فحمة العشاء، وكان رسول الله يكرهه، فهو مكروه شرعاً وطبعاً.

ثم يشير ابن القيم إلى أضرار الحرمان من النوم، مؤكدا على أن خير الأمور الوسط، فيقول: "وكما أن كثرة النوم مورثة لهذه الآفات فمدافعته وهجره مورث لآفات أخرى عظام: من سوء المزاج ويبسه، وانحراف النفس، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل، ويورث أمراضاً متلفة، لا ينتفع صاحبها بقلبه ولا بدنه معها، وما قام الوجود إلا بالعدل، فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجامع الخير "(٢).

النوم والشفاء:

عرف عن النوم أنه يساعد على الشفاء، ويقلل – أيضاً – من مضاعفات المرض، ولهذا كثيراً ما ينصح به الطب، ولاسيما في الأنفلونزا مثلاً والاضطرابات العصبية..

كما أن النوم علاج للقلق والانزعاج، فكلما استحوذ القلق على الإنسان، هبت نوبة الكرى فوق جفونه، فإذا بالنوم يزيل قلقه، ويذهب خوفه، وإذا استيقظ كان أكثر أمناً و أهدأ حالاً منه قبل نومه.

وهنا ندرك حكمة النعاس الذي غشي جنود المسلمين في غزوة بدر، ثم غزوة أحد، ففي بدر آتاهم النوم أمناً، وربط على قلوبهم، ليبعد عنهم القلق والخوف، حيث كانوا قلة أمام أعدائهم الكافرين، فأمن بالنعاس خوفهم، وجدد قواهم، فانتصروا على أعدائهم، يقول تعالى: ﴿إِذۡ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةٗ مِّنۡهُ

---

(١) ابن القيم: مدارج السالكين، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٢، ١٣٩٣هـ – ١٩٧٣جـ١ ص ٤٥٩.

(٢) المرجع السابق، جـ ١ ص ٤٦٠.

﴿وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ ٱلشَّيْطَٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلْأَقْدَامَ ﴿١١﴾﴾(١).

يقول الرازي في تفسيره: "واعلم أن كل نوم ونعاس فإنه لا يحصل إلا من قبل الله تعالى، فتخصيص هذا النعاس بأنه من الله تعالى لا بد فيه من مزيد فائدة، وذكروا فيه وجوهاً:

أحدها: أن الخائف إذا خاف من عدوه الخوف الشديد على نفسه وأهله فإنه لا يؤاخذه النوم، وإذا نام الخائفون أمنوا، فصار حصول النوم لهم في وقت الخوف الشديد يدل على إزالة الخوف وحصول الأمن.

وثانيها: أنهم خافوا من جهات كثيرة: أحدها: قلة المسلمين وكثرة الكفار، وثانيها: الأهبة والآلة والعدة للكافرين وقلتها للمؤمنين، وثالثها: العطش الشديد، فلولا حصول هذا النعاس وحصول الاستراحة حتى تمكنوا في اليوم الثاني من القتال لما تم الظفر.

والوجه الثالث: في بيان كون ذلك النعاس نعمة في حقهم، أنهم ما ناموا نوماً غرقاً يتمكن العدو من معاقصتهم، بل كان ذلك نعاساً يحصل لهم زوال الإعياء والكلال مع أنهم كانوا بحيث لو قصدهم العدو لعرفوا وصوله ولقدروا على دفعه.

والوجه الرابع: أنه غشيهم هذا النعاس دفعة واحدة مع كثرتهم، وحصول النعاس للجمع العظيم في الخوف الشديد أمر خارق للعادة. فلهذا السبب قيل: إن ذلك النعاس كان في حكم المعجز"(٢).

وفي أحد أعقب هول الهزيمة وذعرها وهرجها سكون عجيب، سكون في نفوس المؤمنين الذين ثابوا إلى ربهم وإلى نبيهم، لقد شملهم نعاس لطيف

---

(١) سورة الأنفال، الآية رقم: ١١.

(٢) تفسير الرازي، مرجع سابق، جـ ٧ ص ٣٧٣.

يستسلمون إليه مطمئنين ! يقول تعالى: ﴿ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيۡكُم مِّنۢ بَعۡدِ ٱلۡغَمِّ أَمَنَةٗ نُّعَاسٗا يَغۡشَىٰ طَآئِفَةٗ مِّنكُمۡۖ﴾(١).

وقال الإمام محمد عبده: لقد مضت سنة الله في الخلق، بأن من يتوقع في صبيحة ليلته هولاً كبيراً، ومصاباً عظيماً، فإنه يتجافى تجنبه على مضجعه، فيصبح خاملاً ضعيفاً. وقد كان المسلمون يوم بدر يتوقعون مثل ذلك، إذ بلغهم أن جيشا يزيد على عددهم ثلاثة أضعاف سيحاربهم غداً، فكان من مقتضى العادة أن يناموا على بساط الأرض والسهاد.. ولكن الله رحمهم بما أنزل عليهم من النعاس: غشيهم فناموا، واثقين بالله، مطمئنين لوعده، وأصبحوا على همة ونشاط في لقاء عدوهم وعدوه.... فالنعاس لم يكن يوم بدر في وقت الحرب بل قبلها. وبذلك نرى أن النعاس الذي أنزله الله تعالى – على المؤمنين قبل لقائهم بأعدائهم في بدر كان نعمة عظيمة ومِنَّةً جليلة(٢).

يقول صاحب الظلال: "أما قصة النعاس الذي غشي المسلمين قبل المعركة فهي قصة حالة نفسية عجيبة، لا تكون إلا بأمر الله وقدره وتدبيره، لقد فزع المسلمون وهم يرون أنفسهم قلة في مواجهة خطر لم يحسبوا حسابه، ولم يتخذوا له عدته، فإذا النعاس يغشاهم، والسكينة تغمر نفوسهم، والطمأنينة تفيض على قلوبهم، (وهكذا كان يوم أحد تكرر الفزع، وتكرر النعاس، وتكررت الطمأنينة).. ولقد كنت أمر على هذه الآيات، وأقرأ أخبار هذا النعاس، أدركه كحادث وقع، يعلم الله سره، ويحكي لنا خبره، ثم إذا بي أقع في شدة، وتمر علي لحظات من الضيق المكتوم، والتوجس القلق في ساعة غروب، ثم تدركني سنة من النوم لا تتعدى بضع دقائق، وأصحو إنساناً جديداً غير الذي كان، ساكن النفس، مطمئن القلب، مستغرقاً في الطمأنينة الواثقة العميقة، كيف تم هذا؟ كيف وقع هذا التحول المفاجئ؟ لست أدري! ولكني بعدها أدرك قصة بدر وأحد، أدركها هذه المرة بكياني كله، لا بعقلي، وأستشعرها حية في حسي، لا مجرد تصور، وأرى فيها يد الله وهي تعمل عملها الخفي المباشر،

---

(١) سورة آل عمران، الآية رقم: ١٥٤.

(٢) الوسيط لسيد طنطاوي، مرجع سابق، جـ ١ ص ١٧٨٤.

ويطمئن قلبي. لقد كانت هذه الغشية وهذه الطمأنينة مدداً من أمداد الله للعصبة المسلمة يوم بدر "(١).

يقظة الفجر:

يرغب الإسلام في النوم المبكر والاستيقاظ منذ الفجر، وقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((اللهم بارك لأمتي في بكورها))(٢)، وقال صلى الله عليه وسلم: ((ركعتا الفجر خير من الدنيا وما عليها))(٣).

أما الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان بيقظة الفجر فهي كثيرة، منها:

١ - تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون (O_3) في الجو عند الفجر، وتقل تدريجياً حتى تضمحل عند طلوع الشمس، ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي، ومنشط للعمل الفكري والعضلي، بحيث يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية والعضلية تكون في الصباح الباكر، ويستشعر الإنسان عندما يستنشق نسيم الفجر الجميل المسمى بريح الصبا، لذة ونشوة لا شبيه لها في أي ساعة من ساعات النهار أو الليل.

٢ - أشعة الشمس عند شروقها قريبة إلى اللون الأحمر، ومعروف تأثير هذا اللون المثير للأعصاب، والباعث على اليقظة والحركة، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق، وهي الأشعة التي تحرض الجلد على صنع فيتامين د.

٣ - الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل، وقد تبين أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة وعلى وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب وخناق الصدر، لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق، فإذا دام طويلاً أدى

---

(١) سيد قطب: في ظلال القرآن، مرجع سابق، جـ ٣، ص: ١٤٨٤.

(٢) حديث صحيح، أخرجه أحمد، والأربعة، وابن حبان، انظر: صحيح الجامع الصغير للألباني، رقم ١٣٠٠.

(٣) حديث صحيح، أخرجه أحمد، ومسلم، والترمذي، وذكره الألباني في مختصر إرواء الغليل، رقم ٤٣٧.

ذلك لترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية الإكليلية القلبية، ولعل الوقاية من عامل من عوامل الأمراض الوعائية هي إحدى الفوائد التي يجنيها المؤمنون الذين يستيقظون في أعماق الليل متقربين لخالقهم بالدعاء والصلاة.

٤ – من الثابت علمياً: أن أعلى نسبة للكورتزون في الدم هي وقت الصباح حيث تبلغ (٧ – ٢٢) مكروغرام / ١٠٠ مل بلازما، ومن المعروف: أن الكورتزون هو المادة السحرية التي تزيد فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة له⁽¹⁾.

فوائد القيلولة الصحية:

القيلولة: هي النوم في وقت الظهيرة، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: "قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل"⁽٢⁾.

وعن استحباب القيلولة: قال الخلال: استحباب القائلة نصف النهار: قال عبد الله كان أبي ينام نصف النهار، شتاء كان أو صيفا، لا يدعها، ويأخذني بها. والقائلة: النوم في الظهيرة، ذكره أهل اللغة، وظاهره: شتاء وصيفاً، وإن كان الصيف أولى به⁽٣⁾.

وقد أتى العلم الحديث ليؤكد فوائد القيلولة في زيادة إنتاجية الفرد، ويحسن قدرته على متابعة نشاطه اليومي، كما أكد الباحثون في دراسة نشرت في مجلة "العلوم النفسية" عام ٢٠٠٢ أن القيلولة لمدة ١٠ – ٤٠ دقيقة (وليس أكثر) تكسب الجسم راحة كافية، وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني الذي بذله الإنسان في بداية

---

(١) أبحاث الدكتور إبراهيم الراوي في مجلة الحضارة العددان ٦ – ١٠.

(٢) رواه الطبراني في الأوسط، وأبو نعيم في الطب عن أنس وحسنه السيوطي، كما حسنه الألباني (صحيح الجامع الصغير، المكتب الإسلامي، بيروت، دمشق، جـ ٤، ص: ١٤٧، رقم: ٤٤٣١)..

(٣) ابن مفلح: الآداب الشرعية، جـ ٣ ص ٢٨٩.

اليوم. ويرى العلماء أن النوم لفترة قصيرة في النهار يريح ذهن الإنسان وعضلاته، ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز، ويزيد إنتاجيته وحماسه للعمل.

وتقول الدراسة التي تمت تحت إشراف الباحث الأسباني "د. إيسكالانتي": "إن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز، وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمط أكثر ارتياحاً". كما شدد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة، لأن الراحة المفرطة قد تؤثر على نمط النوم العادي. وأشار الدكتور "إيسكالانتي" إلى أن الدول الغربية بدأت تدرج القيلولة في أنظمتها اليومية، وأوصى بقيلولة تتراوح بين ١٠ – ٤٠ دقيقة(١).

---

(١) جزء من المحاضرة العلمية (صورة من إعجاز الطب والوقائي) التي ألقاها الدكتور حسان شمسي باشا في المؤتمر العالمي للإعجاز العلمي في القرآن والسنة الذي عقد في دبي عالم ٢٠٠٤م..

المبحث الرابع

نوم أصحاب الكهف

جاءت قصة أصحاب الكهف في القرآن الكريم لهدف جوهري، هو إظهار وبرهان عقيدة البعث والنشور والإيمان باليوم الآخر، يقول تعالى: ﴿وَكَذَٰلِكَ أَعۡثَرۡنَا عَلَيۡهِمۡ لِيَعۡلَمُوٓاْ أَنَّ وَعۡدَ ٱللَّهِ حَقّٞ وَأَنَّ ٱلسَّاعَةَ لَا رَيۡبَ فِيهَآ﴾(١). وقد انطلق الفتية نحو الكهف، واتخذوه مأوى لهم إلى أن يقضي الله أمراً، وخلد الفتية في نوم عميق، وهيأ الله لهم أسباب البقاء ووسائل السلامة؛ ليجتازوا بنومهم حواجز السنين، حتى تعاقبت قرون، وتساقطت ممالك، وتبدلت أجيال، والفتية في سبات رهيب لم ينهضوا منه إلا بعد مئات السنين.

وحجب الله عنهم ضوء الشمس، حتى لا تصيبهم، فكانت تميل عنهم عند طلوعها وتتجاوزهم عند غروبها(٢)، يقول تعالى: ﴿وَتَرَى ٱلشَّمۡسَ إِذَا طَلَعَت تَّزَٰوَرُ عَن كَهۡفِهِمۡ ذَاتَ ٱلۡيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَت تَّقۡرِضُهُمۡ ذَاتَ ٱلشِّمَالِ وَهُمۡ فِي فَجۡوَةٖ مِّنۡهُۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِۗ مَن يَهۡدِ ٱللَّهُ فَهُوَ ٱلۡمُهۡتَدِۖ وَمَن يُضۡلِلۡ فَلَن تَجِدَ لَهُۥ وَلِيّٗا مُّرۡشِدٗا ١٧﴾(٣).

---

(١) سورة الكهف، الآية رقم: ٢١.

(٢) جاء في مجلة العربي الكويتية عن عالم الآثار الأردني رفيق وفا الدجاني الذي أعلن أنه اكتشف مكان الكهف قال: درست فجوات الكهف وخاصة موضع دخول الشمس إليه، فتبين أن فتحة الكهف الجنوبية كان اتجاهها جنوب غربي، فإذا وقف شخص داخل الكهف في وقت الأصيل تزاورت الشمس عن الكهف ذات اليمين، ومرت أشعة الشمس بقوتها أمام الشخص الواقف تكشف المرائي والآفاق، وحين تتوسط الشمس السماء لا يدخل الكهفَ منها شيء، وإذا مالت نحو الغروب دخل قسم من أشعتها فجوة الكهف، وبتفسير أوضح: إن الشمس تبعد أشعتها عند بزوغها وتميل عنه في غروبها، بسبب اتجاه فجوة الكهف إلى الجنوب الغربي. انظر: مجلة العربي ٣٦٧ يونيه حزيران ١٩٨٩م.

(٣) سورة الكهف، الآية رقم: ١٧.

فهم في ظل نهارهم كله لا تصيبهم الشمس في طلوعها ولا غروبها مع أنهم في مكان واسع منفتح معرض للشمس لولا أن الله يحجبها عنهم(١).

وقيل: إن باب الكهف كان من جهة الشمال، فكانت الشمس تطلع على يمين الكهف، وإذا غربت كانت على شماله، فضوء الشمس لم يكن يصل إليها ألبتة، لكن الهواء الطيب والنسيم العليل كان يصل(٢).

وقيل: كانت يصيبهم شيء قليل وقدر ضئيل من أشعتها بقدر ما تنتفع به أجسادهم، أورد ذلك الرأي أبو حيان، وعزاه إلى أبي علي الفارسي فقال:

"قال أبو علي: معنى تقرضهم: تعطيهم من ضوئها شيئاً، ثم تزول سريعاً كالقرض يسترد، والمعنى: أن الشمس تميل بالغدوة، وتصيبه بالعشي إصابة خفيفة... قيل: ولو كانت الشمس لا تصيب مكانهم أصلاً لكان الهواء يفسد ويتعفن ما في الكهف فيهلكوا، والمعنى: أن الله تعالى دبر أمرهم، فأسكنهم مسكناً لا يكثر سقوط الشمس فيه فيحمى، ولا تغيب عنه غيبوبة دائمة فيعفن"(٣).

ولما استيقظ الفتية خرج واحد منهم إلى المدينة ليشتري طعاماً، فراعه ما وجده من وجوه جديدة ومعالم مختلفة حتى التبس الأمر عليه، ولما بادر إلى السوق حدث ما لم يكن في حسبانه، حيث كانت الدراهم وراء انكشاف أمره حين دفعها إلى البائع، فتعجب ودهش، ونقل الخبر بسرعة البرق إلى جميع من حوله، وظن البعض أن هذا الفتى الغريب قد وقع على كنز عجيب، فرفعوا أمره للملك الصالح الذي وجد ضالته، وجاءته الإجابة القاطعة التي كان ينتظرها، ففرح أيما فرح أن ساق الله إليه الدليل المادي على البعث(٤)، يقول تعالى: ﴿وَكَذَٰلِكَ أَعۡثَرۡنَا عَلَيۡهِمۡ لِيَعۡلَمُوٓاْ أَنَّ وَعۡدَ ٱللَّهِ حَقّٞ وَأَنَّ ٱلسَّاعَةَ لَا رَيۡبَ فِيهَآ﴾(٥).

---

(١) الزمخشري: الكشاف، ط دار الريان للتراث سنة ١٤٠٧هـ، ط ٣، جـ ٣، ص ٧٠٨.

(٢) ذكر ذلك الرأي الرازي في تفسيره ٢١، ٩٩، ١٠٠.

(٣) البحر المحيط، مرجع سابق، جـ ٦ ص ١٠٨.

(٤) د. أحمد محمد الشرقاوي: تأملات في قصة أصحاب الكهف، جامعة الأزهر، كلية أصول الدين والدعوة، حولية الكلية، العدد السابع عشر، ١٤٢٥هـ، ٢٠٠٤م.

(٥) سورة الكهف، الآية رقم: ٢١.

لقد ضرب الله تعالى على آذان أهل الكهف، فانقطع عنهم الاتصال بالعالم الخارجي، وناموا في سبات عميق مئات السنين، مما يؤكد على أن الآذان والسمع هما الوسيلة التي يتصل بها الإنسان بالعالم الخارجي حين نومه.

وينبغي الإشارة إلى أن ما حدث لأصحاب الكهف كان كرامة لهم، والكرامات أمور خارقة للعادة لا تخضع لنواميس الكون، ولا يمكن أن تعلل علمياً، إذ أنها لا تخضع للعلم التجريبي، فهي أمور غيبية، ومهمة العلم فقط أن يقربها إلى الأذهان، فالكرامات أمور خارقة للعادة خارجة عن الأسباب المادية(١).

وعن حكمة تقديم السمع على البصر في القرآن يقول الشيخ الشعراوي: إن الإنسان حين يفقد بصره يفقد كل شيء، يعيش في ظلام دائم، لا يرى شيئاً على وجه الإطلاق، يصطدم بكل شيء، ولكن حين يفقد سمعه فإنه يرى، وحينئذ تكون المصيبة أهون، ولكن الله – سبحانه وتعالى – حين يذكر السمع يقدمه دائماً على البصر.

إن هذا من إعجاز القرآن الكريم، لقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر؛ لأنه أول ما يؤدي وظيفته في الدنيا؛ لأنه أداة الاستعداء في الآخرة؛ فالأذن لا تنام أبداً. إن السمع أول عضو يؤدي وظيفته في الدنيا، فالطفل ساعة الولادة يسمع، عكس العين، فإنها لا تؤدي مهمتها لحظة مجيء الطفل إلى الدنيا، فكأن الله سبحانه وتعالى يريد أن يقول لنا: إن السمع هو الذي يؤدي مهمته أولاً، فإذا جئتَ بجوار طفل ولد منذ ساعات، وأحدثت صوتاً مزعجاً فإنه ينزعج ويبكي، ولكنك إذا قربت يدك من عين الطفل بعد الميلاد مباشرة فإنه لا يتحرك، ولا يحس بالخطر، هذه واحدة، وإذا نام الإنسان فإن كل شيء يسكن فيه إلا سمعه، إنك إذا أردت أن توقظ النائم ووضعت يدك قرب عينيه فإنه لا يحس، ولكنك إذا أحدثت ضجيجاً بجانب أذنه فإنه يقوم من نومه

---

(١) د. أحمد الشرقاوي، المرجع السابق، ص: ٢٥.

فزعاً، هذه الثانية. أما الثالثة: فهي أن الأذن هي الصلة بين الإنسان والدنيا، فالله سبحانه وتعالى حين أراد أن يجعل أهل الكهف ينامون مئات السنين قال: ﴿فَضَرَبْنَا عَلَىٰٓ ءَاذَانِهِمْ فِي ٱلْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴿١١﴾﴾(١).

ومن هنا عندما تعطل السمع استطاعوا النوم مئات السنين دون أي إزعاج، ذلك أن ضجيج الحركة في النهار يمنع الإنسان النوم العميق، وسكونها بالليل يجعله ينام نوماً عميقاً، وهي لا تنام، ولا تغفل أبداً.

على أن الأذن مفضلة على العين، لأنها لا تنام، والشيء الذي لا ينام أرقى في الخلق من الشيء الذي ينام، فالأذن لا تنام أبداً منذ ساعة الخلق، إنها تعمل منذ الدقيقة الأولى للحياة، بينما باقي أعضاء الجسم بعضها ينتظر أياماً وبعضها ينتظر سنوات.

والأذن لا تنام، فأنت حين تكون نائماً تنام كل أعضاء جسمك، ولكن الأذن تبقى متيقظة، فإذا أحدث أحد صوتاً بجانبك وأنت نائم قمت من النوم على الفور، ولكن إذا توقفت الأذن عن العمل فإن ضجيج النهار وأصوات الناس وكل ما يحدث في هذه الدنيا من ضجيج لا يوقظ النائم؛ لأن آلة الاستدعاء – وهي الأذن – معطلة، كما أن الأذن هي آلة الاستدعاء يوم القيامة حين يُنفخ في الصور(٢).

وفي قوله تعالى: ﴿فَضَرَبْنَا عَلَىٰٓ ءَاذَانِهِمْ فِي ٱلْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴿١١﴾﴾ يقول القرطبي: والضرب على الآذان عبارة عن إلقاء الله تعالى النوم عليهم، وهذه من فصيحات القرآن التي أقرت العرب بالقصور عن الإتيان بمثله.

قال ابن عباس: ضربنا على آذانهم بالنوم، أي سددنا آذانهم عن نفوذ الأصوات إليها.

---

(١) سورة الكهف، الآية رقم: ١١.

(٢) انظر: د. الشرقاوي، المرجع السابق.

وقال الزجاج: أي منعناهم عن أن يسمعوا، لأن النائم إذا سمع انتبه.

وأما تخصيص الآذان بالذكر فلأنها الجارحة التي منها عظم فساد النوم، وقلما ينقطع نوم نائم إلا من جهة أذنه، ولا يستحكم نوم إلا من تعطل السمع(١).

وقد تناول الدكتور محمد جميل الحبال أهم الإشارات الطبية والعلمية لقصة أصحاب الكهف، وأوضح أنه لكي ينام أصحاب الكهف بصورة هادئة وصحيحة هذه المدة الطويلة من دون تعرضهم للأذى والضرر، ولكي لا يكون هذا المكان موحشاً ويصبح مناسباً لمعيشتهم فقد وفر لهم الباري عز وجل الأسباب التالية:

١ - تعطيل حاسة السمع: حيث إن الصوت الخارجي يوقظ النائم، وذلك في قوله تعالى: ﴿فَضَرَبۡنَا عَلَىٰٓ ءَاذَانِهِمۡ فِي ٱلۡكَهۡفِ سِنِينَ عَدَدٗا ١١﴾، والضرب - هنا -: التعطيل والمنع، أي عطلنا حاسة السمع عندهم مؤقتاً، والموجودة في الأذن، والمرتبطة بالعصب القحفي الثامن، ذلك أن حاسة السمع في الأذن هي الحاسة الوحيدة التي تعمل بصورة مستمرة في كافة الظروف وتربط الإنسان بمحيطة الخارجي.

٢ - تعطيل الجهاز المنشط الشبكي: الموجود في جذع الدماغ، والذي يرتبط بالعصب القحفي الثامن أيضاً (فرع التوازن)، حيث إن هذا العصب له قسمان: الأول مسئول عن السمع، والثاني مسئول عن التوازن في الجسم داخلياً وخارجياً، ولذلك قال الباري عز وجل: ﴿فَضَرَبۡنَا عَلَىٰٓ ءَاذَانِهِمۡ﴾، ولم يقل: "فضربنا على سمعهم"، أي أن التعطيل حصل للقسمين معاً، وهذا الجهاز الهام مسؤول - أيضاً - عن حالة اليقظة والوعي وتنشيط فعاليات أجهزة الجسم المختلفة والإحساس بالمحفزات جميعاً، وفي حالة تعطيله أو تخديره يدخل الإنسان في النوم العميق، وتقل جميع فعالياته الحيوية وحرارة جسمه، كما في حالة السبات والانقطاع

---

(١) أبو عبد الله ‑محمد بن أحمد الأنصارى القرطبى: الجامع لأحكام القرآن للقرطبى، الهيئة المصرية العامة للكتاب، سنة ١٩٨٧م، جـ ١٠، ص ٣٦٣.

عن العالم الخارجي، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝٩﴾(١)، والسبات هو النوم والراحة، والمسبوت: هو الميت، أو المغشى عليه. فنتج عن ذلك ما يلي:

أ – المحافظة على أجهزتهم حية تعمل في الحد الأدنى من استهلاك الطاقة، فتوقفت عقارب الزمن بالنسبة لهم داخل كهفهم، إلا إنها بقيت دائرة خارجه، كالخلايا والأنسجة التي تحفظ في درجات حرارة منخفضة، فتتوقف عن النمو وهي حية.

ب – تعطيل المحفزات الداخلية التي توقظ النائم عادة بواسطة الجهاز المذكور أعلاه، كالشعور بالألم، أو الجوع، أو العطش، أو الأحلام المزعجة (الكوابيس).

وخلاصة القول: إن الله تعالى هيّأ أسباب الحماية الطبيعية والطبية، فقد جعل الشمس تدخل كهفهم بصورة متوازنة، وكأنها حانية عليهم ترعاهم في الصباح والمساء، وقلّب أجسادهم، فحفظها من التلف(٢)، وعطّل حواسهم عن التأثر بالمحفزات الداخلية والخارجية، وجعل أعينهم ترمش، فحافظ عليها من

---

(١) سورة النبأ، الآية رقم: ٩.

(٢) يقول تعالى: ﴿وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ﴾، وذلك لئلا تأكلهم الأرض، ولا تبلى ثيابهم، ولا تبطل قواهم البدنية بالركود والخمود وطول المكث. وحتى لا تترسب الأملاح في جهة واحدة فتتأكل أجسادهم وتتعرض للتلف والتعفن.
فائدة: وقد ذكر الأطباء: أن من الإصابات الشائعة والصعبة العلاج: مشكلة حدوث ما يسمى بقرحة السرير، عند المرضى الذين تضطرهم حالتهم للبقاء الطويل في السرير، كما في كسور الحوض والعمود الفقري، أو الشلل، أو حالات السبات الطويل، وهذه عبارة عن قرح وموت في خلايا الجلد والأنسجة بسبب نقص التروية الدموية عن بعض مناطق الجلد، نتيجة انضغاطها بين الأجزاء الصلبة من البدن ومكان الاضطجاع، وأكثر ما تحصل في المنطقة العجزية والأليتين، وعند لوحي الكتفين وكعبي القدمين، ولا وقاية من حدوث هذه القرح سوى تقليب المريض، وقد تكون هذه هي الحكمة من تقليب الله عز و جل لأهل الكهف لوقايتهم من تلك الإصابة وإن كانت قصة أهل الكهف كلها تدخل في نطاق المعجزة!! انظر: د.عبد الحميد دياب، ود. أحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن، دمشق..

العمى(١)، وجعل فوق الكهف فتحة لتغيير هواء الكهف بصورة متواصلة، وحماهم كذلك من دخول أحد عليهم، وغير ذلك، مما لا يعلمه إلا الله تعالى، وقد يكشف عنه العلم مستقبلاً(٢).

---

(١) يقول تعالى: ﴿وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ﴾ الأيقاظ: جمع يقظ ويقظان، والرقود جمع راقد وهو النائم، وفي الكلام إشارة إلى أنهم كانوا مفتوحي الأعين حال نومهم كاليقظان، والحكمة في ذلك: حفظ أبصارهم أن تتجمد في المآقي، وتلتصق الأجفان بطول المدة..

(٢) الدكتور محمد جميل الحبال: أهم الإشارات الطبية والعلمية لقصة أصحاب الكهف، وانظر: مقالاً للدكتور عبد المحسن صالح – مجلة الفيصل العدد ١٥، ومقالاً للدكتور أحمد حسين القفل – مجلة الوعي الإسلامي – عدد ١٨٥.

المبحث الخامس

النوم والموت

يبين الله تعالى لنا ثلاث حالات للنفس أو الروح، وهي: التوفي، والإمساك، والإرسال، ففي المنام وحين الموت يتوفى الله الأنفس، فإن كان موتاً أمسكت النفس فلا تعود لجسدها، وإن كان مناماً أرسلت ثانية إلى أن يحين أجلها، يقول تعالى: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا وَٱلَّتِي لَمۡ تَمُتۡ فِي مَنَامِهَاۖ فَيُمۡسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيۡهَا ٱلۡمَوۡتَ وَيُرۡسِلُ ٱلۡأُخۡرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ٤٢﴾(١).

ومعنى ﴿يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا﴾ أي يقبضها عن الأبدان، بأن يقطع تعلقها تعلق التصرف فيها في وقت موتها.

ومعنى ﴿وَٱلَّتِي لَمۡ تَمُتۡ فِي مَنَامِهَاۖ﴾ أي: ويتوفى الأنفس التي لم تمت في وقت نومها، بأن يقطع سبحانه تعلقها بالأبدان تعلق التصرف فيها عنها أيضاً.

فتوفي الأنفس حين الموت وتوفيها في وقت النوم بمعنى قبضها عن الأبدان وقطع تعلقها بها تعلق التصرف إلا أن توفيها حين الموت قطع لتعلقها بها تعلق التصرف ظاهراً وباطناً، وتوفيها في وقت النوم قطع لذلك ظاهراً فقط.

وكأن التوفي الذي يكون عند الموت لكونه شيئاً واحداً في أول زمان الموت وبعد مضي أيام منه، قيل: ﴿حِينَ مَوۡتِهَا﴾ والتوفي الذي يكون في وقت النوم لكونه يتفاوت في أول وقت النوم وبعد مضي زمان منه قوة وضعفاً قيل: ﴿فِي مَنَامِهَاۖ﴾ أي في وقت نومها.

﴿فَيُمۡسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيۡهَا ٱلۡمَوۡتَ﴾ أي يمسك الأنفس التي جاء وقت موتها كما قُدِّرَ في الأزل، ولا يردها إلى أبدانها، بل يبقيها على ما كانت عليه،

---

(١) سورة الزمر، الآية رقم: ٤٢.

وينضم إلى ذلك قطع تعلق التصرف باطناً، وعبر عن ذلك بالإمساك ليناسب التوفي.

﴿وَيُرۡسِلُ ٱلۡأُخۡرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۚ﴾ أي يرسل الأنفس الأخرى وهي النائمة إلى أبدانها، فتكون كما كانت حال اليقظة متعلقة بها تعلق التصرف ظاهراً وباطناً، إلى أوان الوقت المضروب للموت حقيقة(١).

يقول البقاعي: "وقد ظهر من التقدير الذي هدى إليه – قطعاً – السياق: أن النفس التي تنام هي التي تموت وهي الروح، قال ابن الصلاح في فتاويه: وهو الأشبه بظاهر الكتاب والسنّة"(٢).

ويتضح هذا من تعريف النفس كما قال صاحب التعاريف: "النفس الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، وسماها الحكيم الروح الحيوانية، فهي جوهر مشرق للبدن، فعند الموت ينقطع ضوءه من ظاهر البدن وباطنه، وأما وقت النوم فينقطع ضوءه عن ظاهره دون باطنه، فثبت أن النوم والموت من جنس واحد؛ لأن الموت انقطاع كلي، والنوم انقطاع ناقص فثبت أن القادر الحكيم دبر تعلق جوهر النفس بالبدن على ثلاثة أضرب، إن غلب ضوء النفس على جميع أجزاء البدن – ظاهره وباطنه – فهو اليقظة، وإن انقطع ضوءها عن ظاهره فقط فالنوم، أو بالكلية فالموت"(٣).

---

(١) تفسير الألوسي، مرجع سابق، جـ ١٧ ص ٤٨١. وقد استشهد الألوسي بجملة من الأحاديث، منها: ما رواه أحمد، والبخاري، وأبو داود، والنسائي، وابن أبي شيبة، عن أبي قتادة: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لهم ليلة الوادي: ((إن الله تعالى قبض أرواحكم حين شاء، وردها عليكم حين شاء)). وأخرج ابن مردويه عن أنس بن مالك قال: كنت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر، فقال: ((من يكلؤنا الليلة؟)) فقلت: أنا. فنام، ونام الناس، ونمت، فلم نستيقظ إلا بحر الشمس، فقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: ((أيها الناس، إن هذه الأرواح عارية في أجساد العباد، فيقبضها الله إذا شاء، ويرسلها إذا شاء)) انظر: تفسير الألوسي، جـ ١٧ ص ٤٨٢.

(٢) برهان الدين إبراهيم بن عمر بن حسن البقاعي: نظم الدرر فى تناسب الآيات والسور، دار الكتب العلمية، بيروت، جـ ٧ ص ٢٦٠.

(٣) التعاريف، مرجع سابق، جـ ١ ص ٧٠٥.

وهذا ما يؤكد عليه البقاعي بقوله: "النفس جوهر روحاني له في التعلق بالبدن ثلاث حالات:

إحداها: أن يقع ضوء النفس على البدن ظاهراً وباطناً، وذلك هو الحياة مع اليقظة.

وثانيتها: انقطاع ضوء النفس عن البدن ظاهراً لا باطناً، وذلك بالنوم.

وثالثتها: انقطاع ذلك ظاهراً وباطناً، وهو بالموت.

فالموت والنوم من جنس واحد، إلا أن الموت انقطاع تام، والنوم انقطاع ناقص، فلا يقدر على إيجاد شيء واحد على نوعين، ثم يجعلهما في شيء واحد على التعاقب، ويفصل كلاً منهما من الآخر إلا هو سبحانه"(١).

وقد أوضح ابن تيمية هذه المسألة في فتاويه، حيث قال تحت عنوان "بيان لكون النفس تقبض وقت النوم، ثم منها: ما يمسك فلا يرسل إلى بدنه وهو الذي قضى عليه الموت، ومنها ما يرسل إلى أجل مسمى، وهذا إنما يكون في شيء يقوم بنفسه لا في عرض قائم بغيره فهو بيان لوجود النفس المفارقة بالموت، والأحاديث الصحيحة توافق هذا...

فالروح تتصل بالبدن متى شاء الله تعالى، وتفارقه متى شاء الله تعالى، لا يتوقت ذلك بمرة ولا مرتين، والنوم أخو الموت.

ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن ينام قال: "باسمك اللهم أموت وأحيا"، وإذا استيقظ من منامه قال: "الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور"(٢)، فقد سمى النوم موتاً، والاستيقاظ حياة.

---

(١) نظم الدرر للبقاعي، مرجع سابق، جـ ٧ ص ٢٦١.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه عن حذيفة بن اليمان، في كتاب الدعوات، باب ما يقوله إذا نام، رقم: ٥٨٣٧، ٥٨٣٩، ٥٨٤٩، والترمذي في سننه في كتاب الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا انتبه من الليل، رقم: ٣٣٣٩، وقال: هذا حديث حسن صحيح، وأحمد في مسنده، في باقي مسند الأنصار، حديث حذيفة بن اليمان رضي الله عنه عن النبي، رقم: ٢٢١٨٤، ٢٢٣٦٢، وله شاهد من حديث أبي ذر، أورده البخاري في كتاب الدعوات رقم: ٥٨٥٠.

وقال تعالى: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا وَٱلَّتِي لَمۡ تَمُتۡ فِي مَنَامِهَاۖ فَيُمۡسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيۡهَا ٱلۡمَوۡتَ وَيُرۡسِلُ ٱلۡأُخۡرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ٤٢﴾(١).

فبين أنه يتوفى الأنفس على نوعين: فيتوفاها حين الموت، ويتوفى الأنفس التي لم تمت بالنوم، ثم إذا ناموا فمن مات في منامه أمسك نفسه، ومن لم يمت أرسل نفسه"(٢).

وفي تناول ابن القيم لمسألة تلاقي أرواح الأحياء وأرواح الأموات ذكر أن شواهد هذه المسألة وأدلتها أكثر من أن يحصيها إلا الله تعالى، والحس والواقع من أعدل الشهود بها، فتتلاقي أرواح الأحياء والأموات في المنام، فيتساءلون بينهم، فيمسك الله أرواح الموتى، ويرسل أرواح الأحياء إلى أجسادها(٣).

ثم يخلص إلى أن النفس التي أمسكها الله هي التي توفيت وفاة الموت أولاً والمرسلة من توفيت وفاة النوم، والمعنى على هذا القول: أنه يتوفي نفس الميت، فيمسكها، ولا يرسلها إلى جسدها قبل يوم القيامة، ويتوفى نفس النائم ثم يرسلها إلى جسده إلى بقية أجلها، فيتوفاها الوفاة الأخرى، فالله سبحانه أخبر بوفاتين: وفاة كبرى، وهي: وفاة الموت، ووفاة صغرى، وهي: وفاة النوم.

وقسم الأرواح قسمين: قسم قضي عليها بالموت فأمسكها عنده وهي التي توفاها وفاة الموت، وقسم لها بقية أجل، فردها إلى جسدها إلى استكمال أجلها، وجعل سبحانه الإمساك والإرسال حكمين للوفاتين المذكورتين أولاً، فهذه ممسكة وهذه مرسلة، وأخبر أن التي لم تمت هي التي توفاها في منامها(٤).

---

(١) سورة الزمر، الآية رقم: ٤٢.

(٢) مجموع الفتاوى، مرجع سابق، جـ ٤ ص٢٦٩، ٢٧٥.

(٣) روى الطبراني في الأوسط، قال الهيثمي: ورجاله رجال الصحيح، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: تلتقي أرواح الأحياء والأموات، فيتساءلون بينهم، فيمسك الله أرواح الموتى، ويرسل أرواح الأحياء إلى أجسادها..

(٤) محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله: الروح، دار الكتب العلمية – بيروت، ١٣٩٥ – ١٩٧٥، جـ ١ ص ٢٠، ٢١.

وينبغي الإشارة إلى أن التوفي بالنسبة للنائم يختلف عنه بالنسبة للميت، وذلك كما يقول أحد الباحثين: "إرسال النفس للنائم وعودة الروح فيه يغاير تماماً توفي الروح ثم إمساكها بالنسبة للميت، لأن النائم يظل حياً بكل ما تحمله الحياة من مدلولات، إلا أنه يفقد ما تضفيه عليه الروح من صفات العقل والإدراك والانفعال والإرادة بالإضافة إلى الإحساس بالزمن، ولكن تظل العمليات الحيوية الكيميائية والفيزيائية تعمل تلقائياً بكل خلاياه، ولذلك كان القول: بأن النوم هو الموت الأصغر له دلالاته الإيجابية الموحية، فنفس النائم يتوفاها الله ويرسلها عند الاستيقاظ، والنائم يرى من رموز الغيب ودلالاته ما لا يدركه الإنسان المستيقظ، وما يخرج عن إمكانات الحواس المادية والقدرات الجسدية الفسيولوجية المعروفة، وإنما يدل على إمكانات وقدرات الروح، وهي في حالة التوفي أثناء المنام، وكلها دلائل على وجود عوالم أخرى وآفاق غيبية لا يعلمها إلا الله "(١).

وبالإضافة إلى التشابه بين الموت والنوم حتى وصف النوم بأنه وفاة صغرى، كذلك وردت كلمة البعث لتدل على النشور والبعث في الآخرة للأموات، وتدل على من استيقظ من نوم طويل أو قصير، "فكلمة البعث الموحية ذات المدلول اللغوي والشرعي، قد ذكرت في كتاب الله للتدليل على بعث النائمين، كما ذكرت للتدليل على بعث الموتى، مما قد يشير إلى نوع من التشابه بين النوم وبين الموت في بعض زواياهما، فالله جل جلاله يقول عن الفتية الذين ناموا في الكهف ثلاثة قرون: ﴿وَكَذَٰلِكَ بَعَثۡنَٰهُمۡ لِيَتَسَآءَلُواْ بَيۡنَهُمۡ﴾(٢). فهذا بعث من نوم طويل، ويقول سبحانه عن صاحب القرية: ﴿فَأَمَاتَهُ ٱللَّهُ مِاْئَةَ عَامٖ ثُمَّ بَعَثَهُۥ﴾(٣). فهو بعث من موت دام قرناً من الزمان، وعن أصحاب موسى عليه الصلاة والسلام: ﴿ثُمَّ بَعَثۡنَٰكُم مِّنۢ بَعۡدِ مَوۡتِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ

---

(١) د عبد الباسط محمد سيد: النوم كظاهرة حيوية، مرجع سابق..

(٢) سورة الكهف، الآية رقم: ١٩.

(٣) مجموع الفتاوى، مرجع سابق، جـ ٤ ص٢٦٩، ٢٧٥.

تَشۡكُرُونَ ٥٦﴾(١). فذلك بعث من موت لفترة قصيرة، اتجه خلالها موسى عليه الصلاة والسلام بالدعاء إلى ربه فاستجاب له، وها هم الموتى يبعثون يوم القيامة متسائلين مذعورين: ﴿قَالُواْ يَٰوَيۡلَنَا مَنۢ بَعَثَنَا مِن مَّرۡقَدِنَاۜ﴾(٢). فهو بعث بعد موت تفاوتت مدته؛ لتصل إلى عمر الإنسان على الأرض، وهو أمد لا يعلمه إلا الله، وفي تلك الآية الأخيرة يجتمع مدلول البعث ومدلول الرقاد بالنسبة للأموات، كما اجتمع اللفظان من قبل بالنسبة للفتية الذين كانوا رقوداً في الكهف وبعثهم الله، وهكذا يشبه النوم الموت من وجوه، فهو دليل عليه وإشارة إليه، وهنا علينا أن نتذكر ونتدبر قول الرسول صلى الله عليه وسلم وهديه لنا عند الاستيقاظ من النوم: "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا، وإليه النشور"(٣).

---

(١) سورة البقرة، الآية رقم: ٥٦.

(٢) سورة يس، الآية رقم: ٥٢.

(٣) المرجع السابق، والحديث سبق تخريجه.

المبحث السادس

النوم وأحكام شرعية

أعضاء الجسم آلات تؤمر فتطيع، وليس لها إرادة حرة، ولا قدرة على التفكير والتعقل إلا بوجود الروح واتصالها بالجسد بالصورة الطبيعية التي تغاير تماماً ما هو كائن أثناء النوم، وهكذا فإن النائم تنقصه الصلة الطبيعية بالروح التي تجعله مناطاً للتكليف، وحركات النائم حركات غير إرادية، ويحدث منه في أحيان كثيرة بعض الأفعال، وهي وإن كانت قليلة، إلا أنها ربما يرتبط بها آثار عملية، فقد ينقلب على طفل صغير فيصيبه بأذى أو يقتله، وقد يظل نائماً حتى تفوت بعض التكاليف الشرعية كالصلاة، وهنا نتساءل، هل النائم مكلف ومسؤول عما يصدر عنه أثناء نومه؟

يوضح النبي صلى الله عليه وسلم أن النائم من الناحية الشرعية إنسان مرفوع عنه التكليف، فيقول: "رفع القلم عن ثلاثة: عن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم، وعن المجنون حتى يعقل"(١).

وهذا من فضل الله ورحمته بعباده الضعفاء أمام مخلوق من مخلوقات الله، وهو النوم الذي يغشى الإنسان كل يوم، فلا يدري الإنسان عن نفسه ولا عما حوله شيئاً.

يقول ابن تيمية في منهاج السنة: "إذا زال العقل بسبب يعذر فيه الإنسان كالنوم والإغماء لم يكن مؤاخذاً بما يصدر عنه في حال عدم التكليف، ولا ريب أن هذا من ضعف العقل والتمييز"(٢).

---

(١) أخرجه الترمذي في سننه، كتاب الحدود، باب ما جاء في درء الحدود، حديث رقم: ١٣٤٣، وقال: حديث حسن غريب. وأبو داود في سننه، كتاب الحدود، باب في المجنون يسرق أو يصيب حداً، حديث رقم: ٣٨٢٣، وابن ماجه في سننه، كتاب الطلاق، باب طلاق المعتوه والصغير والنائم، رقم: ٢٠٣١، وأحمد في مسنده، رقم ٨٩٦، وله شاهد عن عائشة أخرجه النسائي في كتاب الطلاق، رقم: ٣٣٧٨، وأبو داود في كتاب الحدود، رقم: ٣٨٢٢، وابن ماجه في كتاب الطلاق، رقم: ٢٠٣١، وأحمد في مسنده، رقم: ٢٣٥٥٣، والدارمي في سننه، كتاب الحدود، رقم: ٢١٩٤.

(٢) أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني: منهاج السنة النبوية، تحقيق: د. محمد رشاد سالم، مؤسسة قرطبة، ١٤٠٦هـ، جـ٥ ص ٣٥٧، ٣٥٨.

ويقول: "إذا كان التكليف مشروطاً بالتمكن من العلم الذي أصله العقل، وبالقدرة على الفعل، فنقول: كل من هذين قد يزول بأسباب محظورة وبأسباب غير محظورة، فإذا أزال عقله بشرب الخمر أو البنج ونحوهما لم يزل عنه بذلك ثم بما يتركه من الواجبات ويفعله من المحرمات إذا كان السكر يقتضي ذلك، بخلاف ما إذا زال بسبب غير محرم: كالإغماء لمرض، أو خوف، أو سكر بشرب غير محرم، مثل أن يجرع الخمر مكرها، فإن هذا لا إثم عليه"(١).

والنائم قد زال عقله – غالباً – بسبب غير محرم، هو النوم، ولذا لا إثم فيما يتركه من واجبات أو يفعله من محرمات أثناء نومه، حيث إنه فاقد لشرط التكليف، وفاقد للقدرة على الفعل، وغير متمكن من العلم. وللنائم العذر المقبول إن غلبه النوم وفاته وقت الصلاة، وعليه أن يؤدي ما فاته من فرض بعد أن يستيقظ ويتذكر ما فاته.

وقد روى أبو هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قفل من غزوة خيبر سار ليلة حتى إذا أدركه الكرى عرس، وقال لبلال: "أكلأ لنا الليل"، فصلى بلال ما قُدِّر له، ونام رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه. فلما تقارب الفجر استند بلال إلى راحلته مواجه الفجر، فغلبت بلالاً عيناه، وهو مستند إلى راحلته، فلم يستيقظ رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا بلال ولا أحد من أصحابه حتى ضربتهم الشمس، فكان رسول الله أولهم استيقاظاً، ففزع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: "أي بلال"، فقال بلال: أخذ بنفسي الذي أخذ بنفسك – بأبي أنت وأمي – يا رسول الله. قال قتادة: فاقتادوا رواحلهم شيئاً، ثم توضأ رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأمر بلالاً، فأقام الصلاة، فصلى بهم الصبح، فلما قضى الصلاة قال: "من نسي الصلاة فليصلها إذا ذكرها، فإن الله تعالى قال: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكْرِيٓ﴾"(٢)

---

(١) مجموع الفتاوى، مرجع سابق، جـ١٠ ص ٣٤٧.

(٢) رواه مسلم عن أبي هريرة، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب: قضاء الصلاة الفائتة واستحباب تعجيل قضائها، رقم: ١٠٩٧، والنسائي في كتاب المواقيت، باب: إعادة من نام عن الصلاة لوقتها من الغد، رقم: ٦١٥، ٦١٦، وأبو داود في كتاب الصلاة، باب من نام عن الصلاة أو نسيها، رقم ٣٧١. وابن ماجه في كتاب الصلاة، باب: من نام عن الصلاة أو نسيها، رقم: ٦٨٩، وله شواهد عن أنس بن مالك وأبي قتادة وأبي سعيد.

وعن أبي قتادة قال: ذكروا للنبي نومهم عن الصلاة. قال "إنه ليس في النوم تفريط، إنما التفريط على من لم يصل الصلاة حتى يجيء وقت الأخرى"(١).

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: قال صلى الله عليه وسلم: "من نام عن حزبه أو عن شيء منه بالليل، فقرأه بين صلاة الفجر والظهر، كتب له كأنما قرأه من الليل"(٢).

ويقسم ابن القيم أوقات الصلاة إلى ثلاثة، منها: وقت للنائم، فهو معذور، ووقت الصلاة عنده عندما يستيقظ من نومه، يقول ابن القيم: والأوقات ثلاثة أنواع:

- وقت للقادر المستيقظ الذاكر غير المعذور، فهي خمسة.
- ووقت للذاكر المستيقظ المعذور(٣)، وهي ثلاثة: فإن في حقه وقت الظهر والعصر واحد، ووقت المغرب والعشاء واحد، ووقت الفجر واحد، فالأوقات

---

(١) رواه مسلم في صحيحه، كتاب المساجد ومواضيع الصلاة، باب قضاء الصلاة الفائتة واستحباب تعجيل قضائها، رقم: ١٠٩٩، والترمذي في سننه، كتاب الصلاة، باب ما جاء في الرجل ينسى الصلاة، رقم: ١٦٣، والنسائي في سننه، كتاب المواقيت، باب فيمن نام عن الصلاة، رقم: ٦١١، ٦١٢، وأبو داود في سننه، كتاب الصلاة، باب فيمن نام عن الصلاة أو نسيها، رقم: ٣٧٣، وابن ماجة في سننه، كتاب الصلاة، من نام عن الصلاة أو نسيها، رقم: ٦٩٠.

(٢) رواه مسلم في صحيحه، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب جامع صلاة الليل ومن نام عنه أو مرض، رقم: ١٢٣٦، والترمذي في سننه، وقال: هذا حديث حسن صحيح، كتاب الجمعة، باب فيمن فاته حزبه من الليل فقضاه بالنهار، رقم: ٥٣٠، والنسائي في سننه، كتاب قيام الليل وتطوع النهار، باب متى يقضي من نام عن حزبه من الليل، رقم: ١٧٦٧، ١٧٦٨، وأبو داود في سننه، كتاب الصلاة، باب من نام عن حزبه، رقم: ١١١٨، وابن ماجه في سننه، كتاب إقامة الصلاة والسنة فيها، باب ما جاء فيمن نام عن حزبه من الليل، رقم: ١٣٣٣، والدارمي في سنه، كتاب الصلاة، باب إذا نام عن حزبه من الليل، رقم: ١٤٤١.

(٣) كالذي يعذر بسفر فيجمع بين الظهر والعصر، وبين المغرب والعشاء.

في حق هذا ثلاثة، وإذا أخر الظهر إلى أن فعلها في وقت العصر فإنما صلاها في وقتها.

- ووقت في حق غير المكلف بنوم أو نسيان، فهو غير محدود ألبتة، بل الوقت في حقه عند يقظته وذكره، لا وقت له إلا ذلك. هذا الذي دلت عليه نصوص الشرع وقواعده(١).

أما إذا استيقظ النائم في آخر الوقت، ولم يمكنه أن يصلي قبل الطلوع بوضوء، فهل يصلى بتيمم أو يتوضأ ويصلى بعد الطلوع؟

ذهب الأئمة في ذلك إلى قولين مشهورين:

الأول: قول مالك مراعاة للوقت.

الثاني: قول الأكثرين كأحمد والشافعي وأبى حنيفة.

وهذه المسألة هي التي توهم أن الشرط مقدم على الوقت، وليس كذلك، فإن الوقت في حق النائم هو من حين يستيقظ، كما ثبت في الصحيح عن النبي أنه قال: "من نام عن صلاة أو نسيها فليصليها إذا ذكرها، فإن ذلك وقتها"، الوقت الذي أوجب الله على العبد فيه هو وقت الذكر والانتباه، وحينئذ فمن فعلها في هذا الوقت بحسب ما يمكنه من الطهارة الواجبة فقد فعلها في الوقت، وهذا ليس بمفرط ولا مضيع لها(٢).

حكم النوم في المسجد:

وردت هذه المسألة في غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب، وخلاصة الأمر: أنه يسن صون المسجد عن النوم الكثير فيه، وعن اتخاذه مبيتاً ومقيلاً، إلا المعتكف والغريب.

وذكر الشيخ ابن عمر في الشرح الكبير – في أواخر باب الأذان – أنه يباح النوم في المسجد، ولم يفصل.

---

(١) مدارج السالكين، مرجع سابق، جـ ١ ص٣٨٠، ٣٨١.

(٢) مجموع الفتاوى، مرجع سابق، جـ ٢٢ ص ٥٩.

وقال القاضي سعد الدين الحارثي من أئمة الأصحاب: لا خلاف في جوازه للمعتكف، وكذا ما لا يستدام، كبيتوتة الضيف والمريض والمسافر وقيلولة المجتاز، ويجوز ذلك.

وما يستدام من النوم: كنوم المقيم به فعن أحمد المنع، وحكى القاضي روايةً بالجواز، وهو قول الشافعي وجماعة. قال: وبهذا أقول. انتهى.

ونكر شيخ الإسلام رضي الله عنه في الفتاوى المصرية: إنما يرخص في النوم في المساجد لذوي الحاجة، مثلما كان أهل الصفة، كان الرجل يأتي مهاجراً إلى المدينة، ليس له مكان يأوي إليه، فيقيم بالصفة إلى أن يتيسر له أهل أو مكان يأوي إليه، ثم ينتقل، ومثل المسكينة التي كانت تأوي إلى المسجد، وكانت تقمه، ومثلما كان ابن عمر رضي الله عنه يبيت في المسجد وهو عَزَب؛ لأنه لم يكن له بيت يأوي إليه، حتى تزوج.

ومن هذا الباب: أن علي بن أبي طالب رضي الله عنه لما تقاول هو وسيدتنا فاطمة رضي الله عنها ذهب إلى المسجد، فنام فيه.

قال: فيجب الفرق بين الأمر اليسير وذوي الحاجات، وبين ما يصير عادةً ويكثر وما يكون لغير نوي الحاجات، ولهذا قال ابن عباس رضي الله عنهما: لا يتخذ المسجد مبيتاً ومقيلاً.

وقال في موضع آخر – وقد سئل عن المبيت في المسجد –: إن كان المبيت لحاجة كالغريب الذي لا أهل له والقريب الفقير الذي لا بيت له ونحو ذلك، إذا كان يبيت فيه بمقدار الحاجة، ثم ينتقل، فلا بأس، وأما من اتخذه مبيتاً ومقيلاً، فينهى عن ذلك، والله أعلم(١).

النوم وآداب الاستئذان:

يقول تعالى: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لِيَسْتَـْٔذِنكُمُ ٱلَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَـٰنُكُمْ وَٱلَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا۟ ٱلْحُلُمَ مِنكُمْ ثَلَـٰثَ مَرَّٰتٍ ۚ مِّن قَبْلِ صَلَوٰةِ ٱلْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ

---

(١) غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب، جـ ٣ ص ٢٩٩، ٣٠٠.

ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ وَمِنۢ بَعۡدِ صَلَوٰةِ ٱلۡعِشَآءِۚ ثَلَٰثُ عَوۡرَٰتٖ لَّكُمۡۚ لَيۡسَ
عَلَيۡكُمۡ وَلَا عَلَيۡهِمۡ جُنَاحُۢ بَعۡدَهُنَّۚ طَوَّٰفُونَ عَلَيۡكُم بَعۡضُكُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖۚ
كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلۡأٓيَٰتِۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ ﴿٥٨﴾﴾(١).

فقد أمر المؤمنين أن يستأذنهم مماليكُهم والذين لم يبلغوا الحلم منهم، وقد ذكر الله حكمته، وأنه ثلاث عورات للمستأذن عليهم، وقت نومهم بالليل بعد العشاء، وعند انتباههم قبل صلاة الفجر، فهذا -في الغالب- أن النائم يستعمل للنوم في الليل ثوباً غير ثوبه المعتاد، وأما نوم النهار، فلما كان في الغالب قليلاً قد ينام فيه العبد بثيابه المعتادة، قيده بقوله: ﴿وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ﴾ أي: للقائلة، وسط النهار.

ففي ثلاثة هذه الأحوال يكون المماليك والأولاد الصغار كغيرهم، لا يُمَكَّنُون من الدخول إلا بإذن، وأما ما عدا هذه الأحوال الثلاثة فقال: ﴿لَيۡسَ عَلَيۡكُمۡ وَلَا عَلَيۡهِمۡ جُنَاحُۢ بَعۡدَهُنَّۚ﴾ أي: ليسوا كغيرهم، فإنهم يحتاج إليهم دائماً، فيشق الاستئذان منهم في كل وقت، ولهذا قال: ﴿طَوَّٰفُونَ عَلَيۡكُم بَعۡضُكُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖۚ﴾ أي: يترددون عليكم في قضاء أشغالكم وحوائجكم(٢).

منع النفس من النوم:

النوم ضرورة للإنسان، حتى يجدد نشاطه وقواه، ويريح أعضاءه وبدنه، وقد أجهد أناس أنفسهم بطول السهر، ومنعوا النفس حظها من النوم، فأصابهم من ذلك ضر شديد، وخير الأمور أوساطها، كما ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم، وكما سيأتي من نصوص نبوية فيما يلي من خلال ما يحكيه ابن الجوزي عن تلبيس الشيطان ببعض الصوفية حتى منعوا النفس حظها من النوم، وفي ذلك يقول: "وقد لبَّس إبليس على خلق كثير من الجهالة المتعبدين،

---

(١) سورة النور، الآية رقم: ٥٨.

(٢) عبد الرحمن بن ناصر السعدى: تيسير الكريم الرحمن فى تفسير كلام المنان، ط الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة الرياض ط ١٤٠٤هـ جـ ١ ص ٥٧٣، ٥٧٤.

فرأوا أن العبادة هي القيام والقعود فحسب، وهم يدأبون في ذلك، ويخلون في بعض واجباتهم ولا يعلمون،... وقد دخلت على بعض المتعبدين وهو يتنفل بالنهار، ويجهر بالقراءة، فقلت له: إن الجهر بالقراءة مكروه، فقال لي: أنا أطرد النوم عني بالجهر. فقلت له: إن السنن لا تترك لأجل سهرك، ومتى غلبك النوم فنم، فإن للنفس عليك حقاً"(١).

ويقول ابن الجوزي أيضاً: "وقد لبس إبليس على جماعة من المتعبدين، فأكثروا من صلاة الليل، وفيهم من يسهره كله، ويفرح بقيام الليل وصلاة الضحى أكثر مما يفرح بأداء الفرائض، ثم يقع قبيل الفجر فتفوته الفريضة، أو يقوم فيتهيأ لها، فتفوته الجماعة، أو يصبح كسلاناً، فلا يقدر على الكسب لعائلته، ولقد رأيت شيخاً من المتعبدين يقال له: حسين القزويني يمشي كثيراً من النهار في جامع المنصور، فسألت عن سبب مشيه، فقيل لي: لئلا ينام. فقلت: هذا جهل بمقتضى الشرع والعقل: أما الشرع فإن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن لنفسك عليك حقاً، فقم ونم"(٢)، وكان يقول: "عليكم هدياً قصداً فإنه من يشاد هذا الدين يغلبه"(٣)، وعن أنس بن مالك قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم المسجد، وحبل ممدود بين ساريتين، فقال: "ما هذا؟". قالوا: لزينب تصلي،

---

(١) أبو الفرج عبد الرحمن بن الجوزي: تلبيس إبليس، جـ ١ ص ١٧٢.

(٢) رواه البخاري في كتاب الجمعة، باب ما يكره من ترك قيام الليل لمن كان يقومه، رقم: ١٠٨٥، عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: قال لي النبي صلى الله عليه وسلم: "ألم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار". قلت: إني أفعل ذلك. قال: "فإنك إذا فعلت ذلك هجمت عينك، ونقهت نفسك، وإن لنفسك حقاً، ولأهلك حقاً، فصم، وأفطر، وقم، ونم". وللحديث شواهد وأطراف عن عبد الله بن عمر بن الخطاب في البخاري، ومسلم، وأبي داود، والترمذي، وابن ماجه، والدارمي.

(٣) رواه أحمد في مسنده، باقي مسند الأنصار، عن بريدة الأسلمي، رقم: ٢١٩٧٥، وله أطراف في المسند أيضا برقم: ١٨٩٥٠، ٢١٨٨٥. وقال شعيب الأرناؤوطي في تعليقه على الحديث: إسناده صحيح، جـ٥، ص:٣٦١، برقم: ٢٣١٠٣، طبعة مؤسسة قرطبة – القاهرة. وأورده ابن خزيمة في صحيحه. وقال الألباني: إسناده صحيح. (صحيح ابن خزيمة، طبعة المكتب الإسلامي- بيروت، ١٣٩٠هـ – ١٩٧٠م، جـ ٢، ص: ١٩٩) كما أورده الحاكم في المستدرك، وقال: هذا حديث صحيح الإسناد، ولم يخرجاه. (طبعة دار الكتب العلمية – بيروت، ١٤١١هـ – ١٩٩١م، جـ١ ص ٤٥٧).

فإذا كسلت – أو فترت – أمسكت به. فقال: "حلوه". ثم قال: "ليصلِّ أحدكم نشاطه، فإذا كسل – أو فتر – فليقعد"(١)، وعن عائشة قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا نعس أحدكم فليرقد حتى يذهب عنه النوم، فإذا صلى وهو ينعس لعله يذهب ليستغفر، فيذهب فيسب نفسه"(٢). قال المصنف: هذا حديث صحيح، أخرجه البخاري ومسلم، وانفرد بالذي قبله البخاري.

وأما العقل فإن النوم يجدد القوى التي قد كَلَّتْ بالسهر، فمتى دفعه الإنسان وقت الحاجة إليه أضر في بدنه وعقله، فنعوذ بالله من الجهل، فإن قال قائل: فقد رويت لنا أن جماعة من السلف كانوا يحيون الليل، فالجواب: أولئك تدرجوا حتى قدروا على ذلك، وكانوا على ثقة من حفظ صلاة الفجر في الجماعة، وكانوا يستعينون بالقائلة، مع قلة المطعم، وصح لهم ذلك، ثم لم يبلغنا أن الرسول سهر ليلة لم ينم فيها، فسنته هي المتبوعة"(٣). ثم يعلق على تلك المواقف قائلا: "وهذه كلها حماقات أوجبتها قلة العلم، لأنه إذا لم تأخذ النفس حظها من النوم اختلط العقل..."(٤).

---

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الجمعة، باب ما يكره من التشديد في العبادة، رقم: ١٠٨٢، وأخرجه مسلم في صحيحه، كتاب صلاة المسافرين، باب أمر من نعس في صلاته أو استعجم عليه القرآن أو الذكر بأن يرقد أو يقعد حتى يذهب عنه ذلك، رقم: ١٣٠٦، والنسائي في سننه، كتاب قيام الليل وتطوع النهار، باب الاختلاف على عائشة في إحياء الليل، رقم: ١٦٢٥، وأبو داود في سننه، كتاب الصلاة، باب النعاس في الصلاة، رقم ١١١٧، وابن ماجه في سننه، كتاب إقامة الصلاة والسنة فيها، باب ما جاء في المصلي إذا نعس، رقم: ١٣٦١، وأحمد في مسنده، باقي مسند المكثرين، رقم: ١١٥٤٨.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الوضوء، باب الوضوء من النوم ومن النعسة والنعستين أو الخفقة، رقم: ٢٠٥، وأخرجه مسلم في صحيحه، كتاب صلاة المسافرين، باب أمر من نعس في صلاته أو استعجم عليه القرآن أو الذكر بأن يرقد أو يقعد حتى يذهب عنه ذلك، رقم: ١٣٠٩، والترمذي في سننه، كتاب الصلاة، باب ما جاء في الصلاة عند النعاس، رقم: ٣٢٣، وأبو داود في سننه، كتاب الصلاة، باب النعاس في الصلاة، رقم: ١١١٥، وابن ماجه في سننه، كتاب إقامة الصلاة والسنة فيها، باب ما جاء في المصلي إذا نعس، رقم: ١٣٦٠، وأحمد في مسنده، باقي مسند المكثرين، رقم: ٢٣١٥٢.

(٣) المرجع السابق، جـ١ ص ١٧٣.

(٤) ابن الجوزي: صيد الخاطر، جـ ١ ص ٢٢٠.

وفي هذا يقول الماوردي: "واعلم أن للنفس حالتين: حالة استراحة إن حرمتها إياها كلت، وحالة تصرف إن أرحتها فيها تخلت. فالأولى بالإنسان تقدير حاليه: حال نومه ودعته، وحال تصرفه ويقظته، فإن لهما قدراً محدوداً وزماناً مخصوصاً يضر بالنفس مجاوزة أحدهما، وتغير زمانهما... فإذا أعطى النفس حقها من النوم والدعة، واستوفى حقه بالتصرف واليقظة، خلص بالاستراحة من عجزها وكلالها، وسلم بالرياضة من بلادتها وفسادها. وحكي أن عبد الله بن عمر بن عبد العزيز دخل على أبيه فوجده نائماً فقال: يا أبت أتنام والناس بالباب؟ فقال: يا بني نفسي مطيتي، وأكره أن أتعبها فلا تقوم بي، وينبغي أن يقسم حالة تصرفه ويقظته على المهم من حاجاته فإن حاجة الإنسان لازمة والزمان محدود"(١).

الاضطجاع على الشق الأيمن: كان النبي صلى الله عليه وسلم يضطجع على شقه الأيمن، وينهى عن الاضطجاع على البطن، روى أبو داود عن يعيش ابن طلحة الغفاري – رضي الله عنه – عن أبيه أنه قال: بينما أنا مضطجع في المسجد على بطني، إذا رجل يحركني برجله فقال: "إن هذه ضجعة يبغضها الله". قال: فنظرت فإذا رسول الله صلى الله عليه وسلم(٢).

وعن البراء بن عازب قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا أتيت مضجعك، فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم أسلمت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، فإن مت من ليلتك، فأنت على الفطرة، واجعلهن آخر ما تتكلم به" قال: فرددتها على النبي صلى الله عليه وسلم، فلما بلغت: اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت قلتُ ورسولك قال: "لا، ونبيك الذي أرسلت"(٣).

---

(١) الماوردي: أدب الدنيا والدين، جـ ١ ص ٤٥٣.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الأدب، أبواب أدب النوم، باب الرجل ينبطح على بطنه، رقم: ٤٣٨٣، وأخرجه أحمد في مسنده، حديث طخفة بن قيس الغفاري رضي الله تعالى عنه، رقم: ١٤٩٩٣. وللحديث شاهد أخرجه الترمذي في سننه عن أبي هريرة وابن عمر، كتاب الأدب، باب ما جاء في كراهية الاضطجاع على البطن، رقم: ٢٦٩٢.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات، باب إذا بات طاهراً وفضله، رقم: =

وحين ينام الشخص على بطنه – كما يقول دظافر العطار – يشعر بعد مدة بضيق في التنفس لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير، كما أن هذه الوضعية تؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية، وإلى احتكاك الأعضاء التناسلية بالفراش، مما يدفع إلى ممارسة العادة السرية. كما أن الأزمة التنفسية الناجمة تتعب القلب والدماغ.

أما حالة النوم على الظهر: فإنها تسبب التنفس الفموي، لأن الفم ينفتح عند الاستلقاء على الظهر؛ لاسترخاء الفك السفلي، لكن الأنف هو المهيأ للتنفس لما فيه من أشعر ومخاط لتنقية الهواء الداخل، ولغزارة أوعيته الدموية المهيأة لتسخين الهواء. وهكذا، فالتنفس من الفم يعرض صاحبه لكثرة الإصابة بنزلات البرد والزكام في الشتاء، كما يسبب جفاف اللثة، ومن ثم يؤدي إلى التهابها الجفافي، كما أنه يثير حالات كامنة من فرط التصنع أو الضخامة اللثوية. و في هذه الوضعية – أيضاً – فإن شراع الحنك واللهاة يعارضان فرجتي الخيشوم، ويعيقان مجرى التنفس، فيكثر الغطيط و الشخير... كما يستيقظ المتنفس من فمه ولسانه مغطى بطبقة بيضاء غير اعتيادية، إلى جانب رائحة فم كريهة(١).

كما أنها تضغط على ما دونها عند الإناث فتكون مزعجة كذلك وهذه

= ٥٨٣٦، ومسلم في كتاب الذكر والدعاء، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، رقم: ٤٨٨٥، والترمذي في الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أوى إلى فراشه، رقم: ٣٣١٦، وله شاهد عن رافع بن خديج أخرجه الترمذي، في الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أوى إلى فراشه، رقم: ٣٣١٧.

(١) كما يعتبر النوم على الجانب الأيمن من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل وظيفة القصبات الرئوية اليسرى في سرعة طرحها لإفرازاتها المخاطية. ويضيف الدكتور قائلا: إن سبب حصول توسع القصبات للرئة اليسرى دون اليمنى هو لأن قصبات الرئة اليمنى تتدرج في الارتفاع إلى الأعلى، حيث إنها مائلة قليلاً مما يسهل طرحها لمفرزاتها بواسطة الأهداب القصبية، أما قصبات الرئة اليسرى فإنها عمودية مما يصعب معه طرح المفرزات إلى الأعلى، فتتراكم تلك المفرزات في الفص السفلي مؤدية إلى توسع القصبات فيه، والتي من أعراضها: كثرة طرح البلغم صباحاً، هذا المرض قد يترقى مؤدياً إلى نتائج وخيمة، كالإصابة بخراج الرئة والداء الكلوي، وإن من أحدث علاجات هؤلاء المرضى: هو النوم على الشق الأيمن.

الوضعية غير مناسبة للعمود الفقري؛ لأنه ليس مستقيماً و إما يحوي على انثناءين رقبي وقطني، كما تؤدي عند الأطفال إلى تفلطح الرأس إذا اعتادها لفترة طويلة.

أما النوم على الشق الأيسر: فهو غير مقبول أيضاً؛ لأن القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى، والتي هي أكبر من اليسرى مما يؤثر في وظيفته ويقلل نشاطه وخاصة عند المسنين، كما تضغط المعدة الممتلئة عليه، فتزيد الضغط على القلب والكبد الذي هو أثقل الأحشاء لا يكون ثابتاً، بل معلقاً بأربطة وهو موجود على الجانب الأيمن، فيضغط على القلب وعلى المعدة؛ مما يؤخر إفراغها. فقد أثبتت التجارب التي أجراها غالتيه وبوتسيه أن مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء يتم في فترة تتراوح بين ٢,٥ – ٤,٥ ساعة، إذا كان النائم على الجانب الأيمن، ولا يتم ذلك إلا في ٥ – ٨ ساعات إذا كان على جنبه الأيسر. فالنوم على الشق الأيمن هو الوضع الصحيح، لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى، فيكون القلب أخف حملاً، وتكون الكبد مستقرة لا معلقة، والمعدة جاثمة فوقها بكل راحتها، وهذا – كما رأينا – أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه "(١).

---

(١) د. ظافر العطار: "اضطجع على شقك الأيمن" مجلة طبيبك ك ١ ١٩٦٨، المجلة الطبية العربية: أوضاع النوم الخاطئة العدد ١٩٦ لعام ١٩٩٣.

الخاتمة

لقد حاولت في هذا البحث أن أسعى إلى تحديد معنى النوم والفرق بينه وبين الموت، مستحضراً ما ورد في القرن الكريم من آيات سماوية، وما قاله الرسول صلى الله عليه وسلم من أحاديث نبوية فيما يتعلق بموضوع بحثي. وأوجز فيما يلي أهم النتائج التي سعيت إلى التوصل إليها من خلال هذا البحث، والتي تتلخص فيما يلي:

أولا: نفي السِّنة والنوم عن الله يتضمن إثبات العلم والقيومية، حيث إن النفي لا يتضمن مدحاً ولا كمالاً إلا إذا تضمن الإثبات، وهو ما يفهم من آية الكرسي التي تنفي السنة والنوم عن الله تعالى، مثبتة له العلم والقيومية والقيام بالأمر.

ثانياً: عرف عن النوم، أنه يساعد على الشفاء، و يقلل – أيضاً – من مضاعفات المرض، ولهذا كثيراً ما ينصح به الطب، ولاسيما في الأنفلونزا والاضطرابات العصبية.. كما أن النوم علاج للقلق والانزعاج، فكلما استحوذ القلق على الإنسان، هبت نوبة الكرى فوق جفونه، فإذا بالنوم يزيل قلقه، ويذهب خوفه، وإذا استيقظ كان أكثر أمناً، و أهدأ حالاً منه قبل نومه.

وهنا ندرك حكمة النعاس الذي غشي جنود المسلمين في غزوة بدر، ثم غزوة أحد، ففي بدر آتاهم النوم أمناً، وربط على قلوبهم؛ ليبعد عنهم القلق والخوف، يقول تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ ٱلشَّيْطَٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلْأَقْدَامَ (١١)﴾.

ثالثاً: النوم ضرورة حياتية، وليس "عادة موروثة"، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الإنسان والحيوان إذا لم ينم ظهرت عليه علامات الإعياء، وتضاءلت كمية عمله ونوعه ودقته، كما ينقص وزنه.. لكن بالرغم من ضرورة النوم للإنسان ينبغي أن يكون ذلك بقدر وحساب؛ لأن كثرة النوم مفسدة، وخير الأمور الوسط.

رابعاً: قد جعل الله سبحانه وتعالى للإنسان دورة يومية منتظمة مع تعاقب الليل والنهار، فخص النهار بالسعى والعمل، وخص الليل بالراحة والسكون، وهذا يتوافق – تماما – مع الإيقاع البيولوجى (الساعة البيولوجية) الذى يضبط عمل الجسم.

خامساً: حوت قصة أهل الكهف كثيراً من الإشارات الطبية والعلمية، ولكي ينام أصحاب الكهف بصورة هادئة وصحيحة هذه المدة الطويلة من دون تعرضهم للأذى والضرر، ولكي لا يكون هذا المكان موحشاً ويصبح مناسباً لمعيشتهم فقد وفر لهم الباري عز وجل أسباباً، وهيّأ لهم حماية طبيعية وطبية، فقد جعل الشمس تدخل كهفهم بصورة متوازنة، وكأنها حانية عليهم، ترعاهم في الصباح والمساء، وقلّب أجسادهم، فحفظها من التلف، وعطّل حواسهم عن التأثر بالمحفزات الداخلية والخارجية، وجعل أعينهم ترمش، فحافظ عليها من العمى، وجعل فوق الكهف فتحة لتغيير هواء الكهف بصورة متواصلة، وحماهم كذلك من دخول أحد عليهم، وغيره مما لا يعلمه إلا الله تعالى، وقد يكشف عنه العلم مستقبلاً.

لكن ينبغي الإشارة إلى أن ما حدث لأصحاب الكهف كان كرامة لهم، والكرامات أمور خارقة للعادة، لا تخضع لنواميس الكون، ولا يمكن أن تعلل علميا، إذ أنها لا تخضع للعلم التجريبي، فهي أمور غيبية، ومهمة العلم فقط أن يقربها إلى الأذهان، فالكرامات أمور خارقة للعادة، خارجة عن الأسباب المادية.

سادساً: النوم كصفة من صفات الإنسان تلازمه طوال حياته، فهو ليس نقيضاً للحياة، ولا مرادفاً للموت، وإنما تُتوفى فيه النفس ثم تُرسل ثانية، وبذلك يظل الجسد حياً، بعكس الموت الذي يتم فيه إمساك روحه، فتتوفى الروح، فالنفس الإنسانية يعتريها ثلاث حالات، وهي: التوفي، والإمساك، والإرسال، ففي المنام وحين الموت يتوفى الله الأنفس، فإن كان موتاً أمسكت النفس، فلا تعود لجسدها، وإن كان مناماً أرسلت ثانية إلى أن يحين أجلها، يقول تعالى: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ ٱلَّتِي

قَضَىٰ عَلَيۡهَا ٱلۡمَوۡتَ وَيُرۡسِلُ ٱلۡأُخۡرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٖ مُّسَمًّىۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾﴾.

سابعاً: كان النبي صلى الله عليه وسلم يضطجع على شقه الأيمن، وينهى عن الاضطجاع على البطن، وقد أثبتت التجارب أن النوم على الشق الأيمن هو الوضع الصحيح، لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى، فيكون القلب أخف حملاً، وتكون الكبد مستقرة، لا معلقة والمعدة جاثمة فوقها بكل راحتها، وهذا – كما رأينا – أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه.

ثامناً: القيلولة: هي النوم في وقت الظهيرة، وقد قال النبي صلى الله وسلم: "قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل"، وقد أتى العلم الحديث ليؤكد فوائد القيلولة في زيادة إنتاجية الفرد، ويحسن قدرته على متابعة نشاطه اليومي.

تاسعاً: النائم تنقصه الصلة الطبيعية بالروح التي تجعله مناطاً للتكليف، ويوضح النبي صلى الله عليه وسلم أن النائم من الناحية الشرعية إنسان مرفوع عنه التكليف، فيقول: "رفع القلم عن ثلاث: عن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم، وعن المجنون حتى يعقل".

عاشراً: يرغب الإسلام في النوم المبكر والاستيقاظ منذ الفجر، وقد روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "اللهم بارك لأمتي في بكورها"، ولم يكن الرسول والصحابة يسهرون الليالي الطوال يتحادثون ويتسامرون، بل كانوا ينامون بعد فترة قصيرة من العشاء.

والمسلم الملتزم بتعاليم القرآن، هو إنسان فريد بالفعل، حيث يستيقظ باكراً ويستقبل اليوم الجديد بجد ونشاط ويباشر أعماله اليومية في الساعات الأولى من النهار، حيث تكون إمكاناته الذهنية والنفسية والعضلية على أعلى مستوى، مما يؤدي لمضاعفة الإنتاج، كل ذلك في عالم ملؤه الصفاء والسرور والانشراح، ولو تصورنا أن ذلك الإلزام أخذ طابعاً جماعياً فسيغدو المجتمع المسلم مجتمعاً مميزاً فريداً، وأهم ما يميزه: هو أن الحياة تدب فيه منذ الفجر.

قائمة المراجع والمصادر

أولا: القرآن العظيم

١ – برهان الدين إبراهيم بن عمر بن حسن البقاعى: نظم الدرر فى تناسب الآيات والسور، دار الكتب العلمية، بيروت.

٢ – أبو عبد الله أحمد بن حنبل الشيباني: المسند، مؤسسة قرطبة – القاهرة.

٣ – أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي: المجتبى من السنن، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، مكتب المطبوعات الإسلامية – حلب، ط ٢، ١٤٠٦ – ١٩٨٦

٤ – أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني: الجواب الصحيح لمن بدل دين المسيح، تحقيق: د.علي حسن ناصر،د.عبد العزيز إبراهيم العسكر، د. حمدان محمد، دار العاصمة – الرياض، ١٤١٤.

٥ – أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني: مجموع الفتاوى، د. دن.

٦ – أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية الحراني: منهاج السنة النبوية، تحقيق: د. محمد رشاد سالم، مؤسسة قرطبة، ١٤٠٦.

٧ – د. أحمد محمد الشرقاوي: تأملات في قصة أصحاب الكهف، جامعة الأزهر، كلية أصول الدين والدعوة، حولية الكلية، العدد السابع عشر، ١٤٢٥هـ ٢٠٠٤م

٨ – أحمد بن محمد بن علي المقري الفيومي: المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي، المكتبة العلمية – بيروت

٩ – د. أحمد مصطفى مولي: الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، دار ابن الجوزي، القاهرة، ١٤٢٦هـ – ٢٠٠٥م.

١٠– عماد الدين أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير الدمشقي: تفسير القرآن العظيم، مطبعة المنار – مصر، ١٣٤٥هـ.

١١- د. حسان شمسي باشا: صورة من إعجاز الطب والوقائي، محاضرة في المؤتمر العالمي للإعجاز العلمي في القرآن والسنة - دبي، ٢٠٠٤م.

١٢- د. حسان شمسي باشا: من أسرار عالم النوم، موقع الدكتور حسان شمس باشا على الإنترنت

١٣- أبو محمد الحسين بن مسعود الفراء البغوي: معالم التنزيل، د.دن

١٤- د. زغلول النجار: وجعلنا الليل والنهار آيتين، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة http://www.55a.net

١٥- سعدي أبو جيب: القاموس الفقهي لغة واصطلاحا، دار الفكر دمشق - سورية، ط ٢ ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م

١٦- أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي: سنن أبي داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد دار الفكر

١٧- سيد قطب: في ظلال القرآن، دار الشروق - القاهرة، ١٣٩٥هـ - ١٩٧٥م.

١٨- د. عبد الباسط محمد سيد: النوم كظاهرة حيوية بين القرآن والسنة،

١٩- د.عبد الحميد دياب، ود. أحمد قرقوز: مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن، دمشق.

٢٠- أبو الفرج عبد الرحمن بن أحمد بن رجب الحنبلي: جامع العلوم والحكم، دار المعرفة - بيروت، ١٤٠٨هـ.

٢١- جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي: الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة الأولى ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م.

٢٢- عبد الرحمن بن ناصر السعدى: تيسير الكريم الرحمن فى تفسير كلام المنان، ط الرئاسة العامة لإدارة البحوث العلمية والإفتاء والدعوة الرياض ط ١٤٠٤هـ

٢٣- الدكتور فاضل السامرائي: لمسات بيانية في آية الكرسي، .http://www.islamiyyat.com

٢٤- أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصارى القرطبى: الجامع لأحكام القرآن، الهيئة المصرية العامة للكتاب، سنة ١٩٨٧م

٢٥- أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي: الجامع الصحيح، تحقيق: د.مصطفى البغا، دار ابن كثير، اليمامة - بيروت، الطبعة الثالثة، ١٤٠٧ - ١٩٨٧.

٢٦- أبو بكر عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن قيم الجوزية: الروح، دار الكتب العلمية - بيروت، ١٣٩٥ - ١٩٧٥

٢٧- أبو بكر عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن قيم الجوزية: زاد المعاد في هدي خير العباد، تحقيق: شعيب الأرناؤوط - عبد القادر الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة - مكتبة المنار الإسلامية - بيروت - الكويت، الطبعة الرابعة عشر، ١٤٠٧ - ١٩٨٦.

٢٨- أبو بكر عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن قيم الجوزية: مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد حامد الفقي، دار الكتاب العربي - بيروت، ط٢، ١٩٧٣.

٢٩- أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد بن خالد الطبري: جامع البيان في تأويل آي القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مطبعة المعارف - مصر، ١٩٥٢.

٣٠- الدكتور محمد جميل الحبال: أهم الإشارات الطبية والعلمية لقصة أصحاب الكهف، http://www.55a.net.

٣١- محمد الطاهر بن عاشور: التحرير والتنوير، دار سحنون للنشر والتوزيع، تونس دت،

٣٢- محمد عبد الرؤوف المناوي: التوقيف على مهمات التعاريف، تحقيق: د. محمد رضوان الداية، الناشر: دار الفكر المعاصر، دار الفكر - بيروت، دمشق، ١٤١٠

٣٣- محمد بن علي الشوكاني: فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، مطبعة مصطفي البابي الحلبي – مصر، ١٣٥٠هـ

٣٤- فخر الدين أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي الرازي: التفسير الكبير، دار الفكر، سنة ١٤٠٥هـ

٣٥- أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي السلمي: الجامع الصحيح سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرون، دار إحياء التراث العربي – بيروت

٣٦- أبو حامد محمد بن محمد بن محمد الغزالي: إحياء علوم الدين، دار المعرفة – بيروت.

٣٧- محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري: لسان العرب، دار صادر – بيروت.

٣٨- محمد ناصر الدين الألباني: صحيح الجامع الصغير، المكتب الإسلامي: بيروت، دمشق.

٣٩- أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني: سنن ابن ماجة، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر – بيروت.

٤٠- محمد بن يعقوب الفيروزآبادي: القاموس المحيط، د.دن

٤١- محمد بن يوسف أبو حيان الأندلسى الغرناطى: البحر المحيط، ط دار إحياء التراث العربى ط ٢ سنة ١٤١١هـ

٤٢- شهاب الدين محمود بن عبد الله الحسيني الألوسي: روح المعانى فى تفسير القرآن العظيم والسبع المثانى، دار إحياء التراث العربى، ط ٤ سنة ١٤٠٥هـ

٤٣- محمود بن عمر الزمخشرى: الكشاف، ط دار الريان للتراث، ط ٣، سنة ١٤٠٧هـ

٤٤- أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري: صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي – بيروت.